T.C.

SELÇUK ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK BİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DUYGULARINI İFADE EDEBİLMELERİNİN ALEKSİTİMİ VE PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARINA GÖRE İNCELENMESİ

S. Barbaros YALÇIN

DOKTORA TEZİ

Danışman

Yrd. Doç. Dr. Erdal HAMARTA

Konya 2010

T.C.

SELÇUK ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK BİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DUYGULARINI İFADE EDEBİLMELERİNİN ALEKSİTİMİ VE PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARINA GÖRE İNCELENMESİ

S. Barbaros YALÇIN

DOKTORA TEZİ

Danışman

Yrd. Doç. Dr. Erdal HAMARTA

Bu çalışma BAP Koordinatörlüğü tarafından 10103007 nolu Doktora tez projesi olarak desteklenmiştir.

Konya 2010

TEŞEKKÜR

Hızla akan zaman yaşam da da hızlı değişikliklerin oluşmasını sağlamaktadır. Bu değişikliklerin bizi etkileyen en önemlilerinin başında da duygularımız gelmektedir. Günümüzde yaşam koşullarının ve bu koşullar içerisinde insanoğlunun verdiği mücadele her geçen gün önemini bir kat daha artırmaktadır.

Özelliklerde üniversiteyi kazanarak yaşamında yeni bir dönüm noktasının başında duran gençler bu değişimden en çok etkilenen toplum kesimini oluşturmaktadır. Dolayısıyla da hızlı bir duygu değişimi ve bu duyguların ile ilgili süreci yaşamaktadırlar. Bu süreçte sağlıklı ilişkiler kurmaları onların ruh sağlıklarını da olumlu etkileyecektir.

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin bu dönemlerindeki yaşayabilecekleri sorunlarına psikolojik danışma alanında en iyi desteği sağlamak için katkı sağlamak üzere yapılmıştır. Araştırma sırasında karşılaştığım zorluklarda bana destek verenlere bir miktarda olsa buradan teşekkür etmek istiyorum.

Bu araştırmanın gerçekleşmesinde, beni yönlendiren, destek ve katkılarının yanı sıra değerli zamanını, bilgi ve deneyimlerini benimle paylaşan, bana karşı yaklaşımlarından hep güven duyduğum değerli hocam, sevgili arkadaşım ve tez danışmanım Sayın Yrd.Doç. Dr. Erdal HAMARTA'ya teşekkür ederim.

Araştırma süresince, çok yoğun çalışmaları arasında bile çalışmam için vakit ayıran, öneri ve önemli katkılarıyla destek sağlayan Tez İzleme Komitesindeki sayın hocalarım, Prof. Dr. Ömer ÜRE ve Yrd. Doç. Dr. Selahattin AVŞAROĞLU'na sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Mesleki ve bilimsel düzeyde sahip olduğum özgüvenin mimarları olan beni bu alana kazandıran şu anda rahmetle andığım Sayın Prof.Dr.S.Savaş BÜYÜKKARAGÖZ'e bana güvenlerini ve desteklerini her zaman sürdüren çok değerli hocalarım, Sayın Prof. Dr.Ömer ÜRE'ye, Sayın Prof. Dr. Ramazan ARI'ya, Sayın Yrd. Doç. Dr. Hasan YILMAZ'a çok teşekkür ederim.

Araştırmanın başlangıç aşamasından bitimine kadar kıymetli zamanını, bilgilerini ve elindeki kaynaklarını benden esirgemeyen değerli arkadaşım Sayın Doç Dr. Şahin KESİCİ'ye, yabancı literatürü taramamda ve çevirilerim sırasında yardımlarını esirgemeyen arkadaşım Esra SOYSAL'a ve araştırma sürecinde yaptıkları katkılardan

dolayı ismini sayamadığım arkadaşlarıma ve uyguladığım ölçeklere samimi cevap vererek bana yardımcı olan öğrenci arkadaşlarıma içtenlikle teşekkür ediyorum.

Hayata başladığım günden bu yana bana her zaman inan sevgilerini ve dualarını benden hiç eksik etmeyen, biricik anneme, babama ve kardeşime, fedakârlığı ve şefkati ile her an yanımda olan sevgili eşim ve hayat arkadaşım Melda'ya şükranlarımı sunuyorum.

Ayrıca araştırma sürecinde sabırla kendisine zaman ayırmam için yanı başımda sabırla bazen de sabırsızlıkla beni bekleyen sevgili oğlum Rüzgar'a en derin sevgilerimi sunuyorum.

S.Barbaros YALÇIN

T. C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

Öğrencinin		
	Adı Soyadı	Süleyman Barbaros YALÇIN
	Numarası	985116041002
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
	Programı	Tezli Yüksek Lisans ☐ Doktora ☐
	Tez Danışmanı	Yrd.Doç.Dr. Erdal HAMARTA
	Tezin Adı	Üniversite Öğrencilerinin Duygularını İfade Edebilmelerinin Aleksitimi ve Psikolojik İhtiyaçlarına Göre İncelenmesi

ÖZET

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin duygularını ifade etmeleri ile aleksitimi ve psikolojik ihtiyaçları arasındaki ilişkiyi çeşitli değişkenlere göre incelemektedir. Araştırmanın bağımsız değişkenleri cinsiyet, sınıf, yaş, aile içerisinde kendini ifade edebilme, aleksitimi, psikolojik ihtiyaçlardır. Araştırmanın bağımlı değişkeni ise duyguları ifade etmedir. Bu araştırmanın evrenini Selçuk Üniversitesi'nin farklı fakültelerinde öğrenim görmekte olan 1. ve 4. sınıf öğrenciler oluşturmaktadır.

Çalışma evreni, Eğitim Fakültesi, Mesleki Eğitim Fakültesi, Diş Hekimliği Fakültesi, Tıp Fakültesi, İlahiyat Fakültesi, Mühendislik Fakültesi, İktisadi İdari Bilimler Fakültesi, Güzel Sanatlar Fakültesi, Konservatuar ve Teknik Eğitim Fakültesi olarak belirlenmiştir. Araştırma örneklemi bu fakültelerin çeşitli bölümlerinde öğrenim görmekte olan 1, ve 4. sınıf öğrencilerinden tesadüfi küme örnekleme yöntemi ile seçilmiştir.

Araştırma örneklemi 461'i kız 313'ü erkek olmak üzere toplam 774 öğrenciden oluşmaktadır. Verilerin analizinde t testi, tek yönlü varyans analizi, tukey testi, regresyon analizi ve pearson momentler çarpım korelâsyonu kullanılmıştır.

Araştırma ile ilgili bulgular incelendiğinde; cinsiyet değişkenine göre duyguları ifade etme ölçeğinin yakınlık ve olumlu duygu alt boyutlarında, kız öğrencilerin puan ortalamalarının erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir. Olumsuz duygu alt boyutunun ise cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinde, duyguları ifade etme ölçeğinin yakınlık alt boyutu puan

ortalamasına bakıldığında; dördüncü sınıf öğrencilerinin puan ortalamalarının birinci sınıf öğrencilerinden anlamlı ölçüde yüksek olduğu görülmektedir. Duyguları ifade ölçeğinin olumlu duyguları ifade etme ve olumsuz duyguları ifade etme alt boyutlarına bakıldığında ise I. Sınıf öğrencileri ile IV. Sınıf öğrencilerinin skorlarının farklılaşmadığı gözlemiştir. Ebeveynlerin eğitim durumu değişkenine göre ise; duyguları ifade edebilmenin yakınlık, olumlu duygu, olumsuz duygu alt boyutlarından alınan skorların gruplar arasında anlamlı düzeyde faklılaşmadığı bulunmuştur.

Yaşamlarını geçirdikleri yerleşim yeri değişkeni ile ilgili bulgulara göre; öğrencilerin duygularını ifade etme ölçeğinin yakınlık, olumlu duygu ve olumsuz duygu alt boyutlarında anlamlı düzeyde fark olduğu görülmektedir. Yaşamının büyük çoğunluğunu büyük şehir, şehir ve ilçe de geçiren üniversite öğrencilerin yakınlık alt ölçeği puan ortalamaları yaşamının çoğunluğunu köyde yaşayanlardan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Aile içerisinde kendilerini ifade edenler ile kısmen ifade eden öğrencilerin yakınlık alt boyutu puan ortalamaları, kendini ifade edemeyen öğrencilere göre daha yüksektir. Üniversite öğrencilerinde psikolojik ihtiyaçlardan başarı, ilişki, özerklik, başatlık boyutları ile duyguları ifadenin yakınlık ve olumlu duygu alt ölçek puanları arasında pozitif yönlü ilişki olduğu görülmektedir.

Ayrıca üniversite öğrencilerinin duyguları ifade olumsuz duygu alt ölçek puanlarının psikolojik ihtiyaçlardan başarı, ilişki, özerklik, başatlık ile de pozitif yönlü ilişkili olduğu bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin duyguları ifade yakınlık alt boyutu skorlarının; aleksitimi ölçeğinin duyguları tanıma zorluğu, duyguları ifade zorluğu, dışa dönük düşünce skorları ile negatif yönlü anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca duyguları ifade olumsuz duygu alt ölçek puanları ile aleksitimi duyguları ifade zorluğu arasında negatif yönlü anlamlı düzeyde ilişki gözlenmiştir.

Yakınlık duygusu psikolojik ihtiyaçlardan başarı ihtiyacı ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip görünürken, aleksitimide duyguları tanıma güçlüğü ile negatif yönde ilişkili görünmektedir.

T. C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

Öğrencinin		
	Adı Soyadı	Süleyman Barbaros YALÇIN
	Numarası	985116041002
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
	Programı	Tezli Yüksek Lisans ☐ Doktora ☐
	Tez Danışmanı	Yrd.Doç.Dr. Erdal HAMARTA
	Tezin İngilizce Adı	Analysing the Ability of University Students in Expressing Their Emotions in terms of Alexithymia and Psychological Necessities

SUMMARY

This study examines the relationship between emotion expression of university students with alexithymia and phsycological needs according to different variables. The independent variables of this study are gender, seniority, age, expression of emotion in family, alexithymia and phsycological needs. Dependent variable is expression of emotions. Total field of this study is the students from different faculties of Selcuk University, from first class to fourth.

Field of this study is composed of the students from Faculty of Education, Faculty of Professional Education, Faculty of Dentistry, Faculty of Medicine, Faculty of Theology, Faculty of Economics and Management, Faculty of Fine and Arts, Conservatory and Faculty of Technical Education. Sample of the survey is selected with random cluster sampling from first to fourth class students of these faculties.

It is composed of 774 students, 313 were males and 461 were females. Data analysis was made using t-test, one way variance analysis, tukey test, regression analysis and Pearson's Moments Correlation Coefficient.

When the results are examined it's found that according to gender variable, females had significantly higher score than males on emotion expression closeness and positive feelings subscales. Negative emotion subscale scores didn't change according to gender variable. According to seniority variable, fourth class students' average score of emotion

expression closeness subscale was significantly higher than first class students'. Fourth and first class students' scores didn't differ in expression of negative and positive feelings which are the subscales of Emotion Expression Scale. According to educational status of parents variable; it is found that there was no significant difference between groups on closeness ,positive and negative feelings subscales of emotion expression.

According to accomodation variable; there was significant difference between emotion expression closeness, negative and positive emotions subscale scores. Students who lived in big cities, cities and towns had higher closeness subscale scores than students who lived in villages.

Students who could express him/her self and who sometimes could express him/her self in families had significantly higher closeness subscale scores than the other students who could not express him/herself in their families. Moreover, psycological needs of success, relationship, autonomy and dominance scores seemed to have positive relationship with emotion expression closeness and positive feelings subscale scores.

Furthermore, it is found that there was a positive relationship between emotion expression negative feelings subscale scores and psycological needs of success, relationship, autonomy and dominance scores. There was a negative significant relationship between emotion expression closeness subscale and difficulty in recognition of emotions, difficulty in expression of emotions and extrovert toughts subscales of alexitymia. Moreover, there was negative significant relationship between difficulty in emotion expression in alexithymia and expression of negative emotions subscale scores.

Closeness subscale had a positive significant relationship with need of success but a negative relationship with difficulty in recognition of emotions.

İÇİNDEKİLER

Bilimsel Etik Sayfası.....İİİ

Tez kabul Formu.....İV

Özet.....Vİİ

Summary.....İX

İçindekiler.....Xİ

Kısaltmalar.....XVİ

Tablolar.....XVİİ

Şekiller.....XX

BÖLÜM I

Giriş.....1

Problem Cümlesi.....7

Alt Problemler.....7

Sayıltılar.....8

Sınırlılıklar.....8

Tanımlar.....8

Araştırmanın Önemi.....9

BÖLÜM II

KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVE.....11

DUYGU KAVRAMI VE TEMEL ÖZELLİKLERİ.....11

Tanım.....11

Olumlu ve Olumsuz Duygu 15
Duygunun Fizyolojisi.....18
Duygunun Kuramsal Alt Yapısı.....20
1.Sağduyu Kuramı 20
2. James – Lang Kuramı 20
3. Cannon – Bard Kuramı 22
4. Schacter Singer Bilişsel Uyarılma Kuramı 24
5. Arnold – Lindsey'in Duygu Kuramı.....25
6. Sosyo – Biyolojik Kuram.....26
Duygu ve Cinsiyet.....26
Duyguların İfdesi 27
ALEKSİTİMİ KAVRAMI VE TEMEL ÖZELLİKLERİ 32
Alekstimik Belirtiler ve Özellikler.....35
1- Duyguları Fark Etme, Ayırt Etme ve Söze Dökme Güçlüğü.....36
2- Hayal Kurma , Düşlem Yaşamında Kısıtlılık 37
3- İşlemsel – İşe Vuruk Düşünme Eğilimi 37
4- Dış Merkezli Uyum Sağlamaya Yönelik Bilişsel Yapı 38
Diğer Özellikler 38
Aleksitimi ve Savunma Mekanizmaları İle İlişkisi.....40
Aleksitiminin Kuramsal Alt Yapısı 41
Nörofizyolojik Yaklaşım 41
Pskoanalitik Kuram.....42
Sosyal Öğrenme – Davranışçı Yaklaşım 45
Bilişsel Yaklaşım 46
Bilişsel Davranışçı Yaklaşım.....48

Aleksitiminin Bağlanma Kuramı Açısından Yorumu.....50
İHTİYAÇ KAVRAMI VE TEMEL ÖZELLİKLERİ..... 53
Psikolojik İhtiyaçların Kuramsal Çalışmalar.....57
Psikanalitik Yaklaşıma Göre İhtiyaç.....57
Davranışçı Yaklaşıma Göre İhtiyaç.....57
İnsancıl Yaklaşıma Göre İhtiyaç.....58
Maslow'un İhtiyaç Kuramı.....59
a) Fizyolojik İhtiyaçlar.....60
b) Güvenlik İhtiyacı.....60
c) Ait Olma ve Sevgi İhtiyacı.....61
d) Saygı İhtiyacı.....62
e) Kendini Gerçekleştirme İhtiyacı.....62
f) Üst Düzey İhtiyaçlar.....64
Alderfer'in Erg Kuramı.....66
a) Var Olma İhtiyacı.....66
b) İlişki İhtiyacı.....66
c) Büyüme İhtiyacı.....66
Eric From'un İhtiyaç Kuramı.....67
a) Amaç Edinme İhtiyacı.....67
b) Bir Dünya Görüşü İhtiyacı.....67
McClelland'ın Başarı İhtiyacı Teorisi.....67
a) Başarı İhtiyacı.....68
b) Bağlanma Güdüsü.....68
c) Güç Kazanma.....68
d) Uzmanlık Güdüsü.....68

Henry A.Muray'ın İhtiyaç Kuramı 68

Özellik Benlik Kuramı ve İhtiyaç 71

a) Otonomi – özellik ihtiyacı 74

b) Yeterlilik İhtiyacı 75

c) İlişkili Olma İhtiyacı 76

BÖLÜM III

YÖNTEM 77

Araştırmanın Modeli 77

Evren ve Örneklem 77

Veri Toplama Araçları 78

Kişisel Bilgi Formu 78

Duyguları İfade Ölçeği (DİÖ) 79

Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ - 20) 82

Yeni Psikolojik İhtiyaçları Değerlendirme Ölçeği (YPİDÖ) 84

Verilerin Toplanması ve Analizi 87

Verilerin Toplanması 87

Verilerin Analizi 87

BÖLÜM IV

BULGULAR 88

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM 110

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER 124

KAYNAKLAR 127

EKLER 147

Kişisel Bilgi Formu 148

Duyguları İfade Ölçeği 149

Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ - 20) 150

Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği 151

Gerekli İzinler 152

Özgeçmiş 153

KISALTMALAR

DİÖ : Duyguları İfade Ölçeği

TAÖ-20 : İlişki Ölçekleri Anketi

YPİDÖ : Yeni psikolojik İhtiyaçları Değerlendirme Ölçeği

TABLOLAR

Tablo 1: Üst Düzey İhtiyaçlar(The Metaneeds) Ya da Değer İhtiyacı 65

Tablo 2: Araştırma Kapsamına Alınan Öğrencilerin Cinsiyet Ve Öğrenim Gördükleri Sınıf Değişkenine Göre Dağılımları 78

Tablo 3:Cinsiyet değişkenine göre üniversite öğrencilerinin duyguları ifade etme yakınlık alt ölçeği puan ortalamalarının karşılaştırılmasına ilişkin t testi sonuçları..... 88

Tablo 4:Cinsiyet değişkenine göre üniversite öğrencilerinin duyguları ifade etme olumlu duygu alt ölçeği puan ortalamalarının karşılaştırılmasına ilişkin t testi sonuçları..... 89

Tablo 5:Cinsiyet değişkenine göre üniversite öğrencilerinin duyguları ifade etme olumsuz duygu alt ölçeği puan ortalamalarının karşılaştırılmasına ilişkin t testi sonuçları..... 86

Tablo 6:Sınıf değişkenine üniversite öğrencilerinin duyguları ifade etme yakınlık alt ölçeği puan ortalamalarının karşılaştırılmasına ilişkin t testi sonuçları..... 90

Tablo 7:Sınıf değişkenine üniversite öğrencilerinin duyguları ifade etme olumlu duygu alt ölçeği puan ortalamalarının karşılaştırılmasına ilişkin t testi sonuçları..... 90

Tablo 8:Sınıf değişkenine üniversite öğrencilerinin duyguları ifade etme olumsuz duygu alt ölçeği puan ortalamalarının karşılaştırılmasına ilişkin t testi sonuçları..... 91

Tablo 9:Anne eğitim durumu değişkenine göre duyguları ifade yakınlık alt ölçeği puanlarına ilişkin n, X ve SS değerleri 91

Tablo 10: Anne eğitim durumu değişkenine göre duyguları ifade yakınlık alt ölçeği puan ortalamalarının karşılaştırılması..... 92

Tablo 11:Anne eğitim durumu değişkenine göre duyguları ifade olumlu duygu alt ölçeği puanlarına ilişkin n, X ve SS değerleri..... 92

Tablo 12:Anne eğitim durumu değişkenine göre duyguları ifade olumlu duygu alt ölçeği puan ortalamalarının karşılaştırılması..... 93

Tablo 13:Anne eğitim durumu değişkenine göre duyguları ifade olumsuz duygu alt ölçeği puanlarına ilişkin n, X ve SS değerleri 93

Tablo 14:Anne eğitim durumu değişkenine göre duyguları ifade olumsuz duygu alt ölçeği puan ortalamalarının karşılaştırılması 94

Tablo 15:Baba eğitim durumu değişkenine göre duyguları ifade yakınlık alt ölçeği puanlarına ilişkin n, X ve SS değerleri 94

Tablo 16:Baba eğitim durumu değişkenine göre duyguları ifade yakınlık alt ölçeği puan ortalamalarının karşılaştırılması 95

Tablo 17:Baba eğitim durumu değişkenine göre duyguları ifade olumlu duygu alt ölçeği puanlarına ilişkin n, X ve SS değerleri 95

Tablo 18:Baba eğitim durumu değişkenine göre duyguları ifade olumlu duygu alt ölçeği puan ortalamalarının karşılaştırılması 96

Tablo 19: Baba eğitim durumu değişkenine göre duyguları ifade olumuz duygu alt ölçeği puanlarına ilişkin n, X ve SS değerleri 96

Tablo 20:Baba eğitim durumu değişkenine göre duyguları ifade olumsuz duygu alt ölçeği puan ortalamalarının karşılaştırılması 97

Tablo 21:Yerleşim Birimi Değişkenine göre duyguları ifade yakınlık alt ölçeği puanlarına ilişkin n, X ve SS değerleri 97

Tablo 22:Yerleşim Birimi Değişkenine göre duyguları ifade yakınlık alt ölçeği puan ortalamalarının karşılaştırılması 98

Tablo 23: Yerleşim Birimi Değişkenine göre duyguları ifade yakınlık alt ölçeği puan ortalamalarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları 98

Tablo 24:Yerleşim Birimi Değişkenine göre duyguları ifade olumlu duygu alt ölçeği puanlarına ilişkin n, X ve SS değerleri 99

Tablo 25:Yerleşim Birimi Değişkenine göre duyguları ifade olumlu duygu alt ölçeği puan ortalamalarının karşılaştırılması 99

Tablo 26:Yerleşim Birimi Değişkenine göre duyguları ifade olumlu duygu alt ölçeği puan ortalamalarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları 100

Tablo 27:Yerleşim Birimi Değişkenine göre duyguları ifade olumsuz duygu alt ölçeği puanlarına ilişkin n, X ve SS değerleri 101

Tablo 28:Yerleşim birimi değişkenine göre duyguları ifade olumsuz duygu alt ölçeği puan ortalamalarının karşılaştırılması 101

Tablo 29:Yerleşim Birimi Değişkenine göre duyguları ifade olumsuz duygu alt ölçeği puan ortalamalarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları 102

Tablo 30:Aile içerisinde kendini ifade edebilme değişkenine göre duyguları ifade yakınlık alt ölçeği puanlarına ilişkin n, X ve SS değerleri 103

Tablo 31:Aile içerisinde kendini ifade edebilme değişkenine göre duyguları ifade yakınlık alt ölçeği puan ortalamalarının karşılaştırılması 103

Tablo 32:Aile içerisinde kendini ifade edebilme değişkenine göre duyguları ifade yakınlık alt ölçeği puan ortalamalarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları 104

Tablo 33:Aile içerisinde kendini ifade Edebilme Değişkenine göre duyguları ifade olumlu duygu alt ölçeği puanlarına ilişkin n, X ve SS değerleri 104

Tablo 34:Aile içerisinde kendini ifade edebilme değişkenine göre duyguları ifade olumlu duygu alt ölçeği puan ortalamalarının karşılaştırılması 105

Tablo 35:Aile içerisinde kendini ifade edebilme değişkenine göre duyguları ifade olumsuz duygu alt ölçeği puanlarına ilişkin n, X ve SS değerleri 105

Tablo 36:Aile içerisinde kendini ifade edebilme değişkenine göre duyguları ifade olumsuz duygu alt ölçeği puan ortalamalarının karşılaştırılması 106

Tablo 37:Duyguları ifade edebilme ile psikolojik ihtiyaçlar ve aleksitimi arasındaki ilişki 106

Tablo 38:Olumlu Duygu üzerinde çok yönlü hiyerarşik regresyon analizi 107

Tablo 39:Olumlu Duygu üzerinde çok yönlü hiyerarşik regresyon analizi 108

Tablo 40:Olumsuz Duygu üzerinde çok yönlü hiyerarşik regresyon analizi 109

ŞEKİLLER

Şekil 1: Watson ve Tellegen'in iki – boyutlu haritası 14

Şekil 2: Robert Plutchik'in çok boyutlu dairesel modeli 17

Şekil 3: Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi 59

BÖLÜM I

Giriş

Günlük yaşamda bireyler iletişim kurmak ve belirli bir düzeyde de olsa birbirlerini anlamak durumundadır. İnsanın biyolojik, psikolojik ve sosyall yönlerinin olduğu göz önünde bulundurulduğunda karşılıklı anlayışın gelişebilmesi sadece düşünce ve davranışların değil duyguların da dikkate alınmasını gerekli kılmaktadır. Kişilerarasındaki sosyal etkileşimin bir parçasını oluşturan duygu, bireyin kendisinin ve diğer insanların duygusal tepkilerini yorumlamasını, gelecek olaylara ilişkin tepkilerini yordamasını, duygusal ifadelerini kontrol etmesini, ayrıca geçmiş olaylara ilişkin duygularını konuşmasını ve paylaşmasını içermektedir (Schaver, Schwartz, Kirson ve O'Connor,1987).

Duygu sözcüğü Latincede hareket anlamına gelen "mote" kelimesinden türemiştir. Hareket anlamına gelen bu kelimeye "e-" ön eki getirildiğinde anlam uzaklaşmak olur ki bu, her duygunun bir harekete yönelttiği fikrini vermektedir. Duyguların harekete dönüşmesi en açık şekliyle hayvanlarda ve çocuklarda görülür. Kelime dağarcığımızdaki duyguyu ifada eden kelimlerin (öfke, üzüntü, korku, zevk, sevgi, şaşkınlık, iğrenme gibi) duygumuzu ifade etmede özgün bir rolü ve etkisi vardır. Derin duygular bireyde belirgin değişiklikleri (fizyolojik belirtiler gibi) beraberinde getirir. Örneğin öfke hisseden bir insanın ellerindeki damarlara kanın nasıl hücum ettiği belli olur. Korkuda ise kalp atışları hızlanır. Aslında tüm duygular harekete geçmemizi sağlayan temel öğelerdir (Goleman, 2004).

Genel çizgileriyle duygular, sempatik sinir sisteminin çalışmasıyla ortaya çıkan iç yaşantılara verilen ad olarak tanımlanabilir (Dökmen, 2000:117). Bu iç yaşantılar, kişi tarafından ifade edilebilir, dışarıdan gözlenebilen davranışlara dönüştüğünde gözlemciler tarafından tanımlanabilir ve ölçeklenebilir veya fizyolojik olarak ölçülebilir. Diğer bir ifade ile duygular, fizyolojik, bilişsel ve davranışsal boyutları bulunan, derin uykudan, yoğun gerginliğe kadar değişebilen genel uyarılmışlık hallerine verilen isimdir. Aynı durumlara heyecan ismi de verilmektedir. Uyarılmışlık halinin hafif olması durumuna "duygu", uyarılmışlık halinin şiddetli ve özellikle dışarıdan gözlenebilir yüz ve beden hareketleri ile birlikte olması durumuna ise "heyecan" adı verilmektedir (Morgan, 2005: 213; Morris, 2002: 409). Fizyolojik olarak duygu ve heyeanların merkezi boyutu uyku- genel

uyarılmışlık halidir. En şiddetli heyecanlarımız anck çok yüksek bir genel uyarılmışlık düzeyinde meydana gelir (Morris, 2002: 409)

Sahip olduğumuz hiçbir duygu tesadüfen ortaya çıkmamıştır. Duygular da organlar gibi belirli işlevlere sahip oldukları için evrim süreci boyunca varlıklarını sürdürmüşler ve günümüze ulaşmışlardır. Duyguların genel işlevi doğaya ve topluma uyum sağlamaktır. Uyum sağlamak, bireyin hayatta kalma ihtimalini arttırmaktadır. Örneğin tehlike anında korkar ve kaçarız, böylece sosyal ve fiziksel çevreye uyum sağlayarak hayatta kalma ihtimalimizi artırmış oluruz (Dökmen, 2000:108).

Herhangi bir duygusal tepkinin önemli bir yönü yaşanılan duygunun yoğunluğunu oluşturmaktadır. Duygu yoğunluğu, bireylerin yaşadığı duyguların kuvvetine ilişkin değişmeyen bireysel farklılıklarını belirtmektedir. Bu bireysel farklılıklar içersinde duygularını hafifçe ve küçük dalgalanmalarla yaşayan kişiler bu farklılığın bir tarafını, duygularını kuvvetli, tepkisel ve değişken şekilde yaşayanlar ise diğer bir tarafını temsil etmektedir. Böylece duygu yoğunluğu yüksek bireylerin, duygusal uyarıma daha kuvvetli duygusal tepkiler göstermesi beklenmektedir. Dolayısıyla öncelikle duyguların tanımlanması, daha sonra ifade edilmesi ve bu gerçekleştirilirken de yoğunluğun yaşanması önem kazanmaktadır (Diener, Larsen, Leving ve Emmons 1985).

Bireyin duygularını ifade edebilmesi kendisi olma şansını sağlamaktadır. Etkileşim de sağlıklı iletişimler kurabilmenin en önemli fonksiyonlarından birisi de duyguları ifade edebilmektir. Koçak (2003) duyguların altında temelde yarınlara kalma ve rahat yaşama arzularının yatmakta olduğunu ifade etmektedir. İçinde bulunulan zaman diliminde yaşanılan duyguları ve istekleri fark etmek ve ifade etmek sağlıklı ve dengeli ilişkiler kurmak için önemli olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca duyguları ifade edebilmek ilişkilerde doğal ve daha samimi olmayı da sağlar. Duygulardaki doğallık sayesinde kişinin kendisini ifade etme gücü artacaktır. Bunu sonucunda da mevcut potansiyeli fark etme ve bunu kullanma şansı artmaktadır. Kişi bunları başarabilirse daha fazla kendisi olarak yaşamına devam eder (Koçak, 2003).

Passons'a (1975) göre duygular, yasamın akışı içinde alınabilecek sonsuz sayıda kisisel kararlar arasından seçim yapılmasında çok önemli bir rol oynarlar. Hangi mesleğin seçileceği, nerede yaşanacağı, kiminle evlenileceği gibi pek çok karar salt mantığa dayanarak alınamaz. Kişinin doğru kararlar verilebilmek için güdülerine ve geçmiş

yaşantılarından derlenmiş duygusal bilgeliğine ihtiyacı vardır. Duyguların farkında olmamak ise, verilecek kararların seçiminde yanılgıların olmasına yol açabilir(akt:Tuğrul, 1999).

Yaşamı boyunca bireyin değişiminin sürekli olduğunu düşünürsek, görürüz ki yaşamın her döneminde bu değişim farklı ihtiyaçların karşılanmasını gerektirir. Özellikle ilişkiler göz önüne alındığında duygusal alandaki değişim de dikkat edilmesi gereken bir özelliktir. Bireyin duygu dünyasındaki değişimlerin ergenlik döneminde farklı bir şekil alması da bu açıdan çok önemlidir.

Toplumsal beceri oluşumunun ve arkadaş ilişkilerinin yoğun olduğu ergenlik döneminde, bireyin kendini ifade edebilme ihtiyacı da buna bağlı olarak ortaya çıkar. Bu dönemde karşılaşılan kişisel sorunların bir kısmı ergenlerin duygularını anlatmada ya da ilgi ve isteklerini kendileri için önemli olan bireylere iletmede başarısız olmalarından kaynaklanmaktadır. Eğer ergenlerin duygularını iletme becerileri yeterli değilse, gereksinimlerini karşılamakta güçlük çekerler (Whirter ve Acar, 2000). Bunun sonucunda da bireyler yalnızlık duygusu yaşayabilirler. Yalnızlık duygusu, bireyi içinde bulunduğu toplumdan uzaklaştırdıkça, bireyin içinde yaşadığı olumsuz duyguları arttırmakta ve bu da onun toplum içerisinde kendisini ifade etmesini zorlaştırmaktadır. Duygular ifade edilmedikçe duyguların farkındalığı ve ifade edilmesi de daha da zorlaşmaktadır.

Duyguları ifade etme becerisinin ruh sağlığı açısından önemini vurgulayan pek çok araştırma yapılmıştır (Hayes, 1999; Gohm ve Clore, 2000; Greenberg ve Pascual-Leone,2006; Zech ve Rime, 2005). Berthoz ve diğerleri (2000) yaptıkları çalışmada depresyon hastalarının kendi ve diğerlerinin duygularını fark etmede sorun yaşadıklarını belirlemiştir. Charry ve diğerleri (2004) yaptıkları araştırmada sosyal anksiyete ile duygusal farkındalık düzeyi arasında negatif yönde ilişki bulmuştur. Duygusal farkındalık düzeyinin düşüklüğü, bireyleri sosyal anksiyeteden korumakta ve onlara daha tatmin edici bir duygusal denge sağlama ve bu dengeyi sürdürmeye fırsat sağlamaktadır. Bireylerin yaşamlarında sosyal anksiyeteden korunmak sosyal yaşamın etkisinin artmasıyla olacağı düşünülebilir. Duyguları ifade etme de hızlı bir şekilde sosyal etkileşimin düzenlemesini sağlamaktadır (Keltner ve Haidt, 1999). Jourard, kendini açmayı nedensel olarak diğerleriyle yakın ilişkiler olarak tanımlamakta ve psikolojik iyi oluş ile ilişkilendirmektedir. Yüksek düzeyde kendini açmanın uyum ve akıl sağlığını olumlu

etkilediğini vurgulamaktadır (Starr, 1975). Bazı çalışmalar Jourard'ın yüksek düzeyde kendini açmanın düşük düzeyde kendini açmaya oranla daha psikolojik sağlıkla ilişkili olduğuna dair bulgularını desteklerken (Lombardo ve Fantasia, 1976), bazı bulgular desteklememektedir. Örneğin Cozby (1976) tarafından incelenen bazı araştırmalarda bu konuyla ilgili farklı kanıtlar bulunmuştur. Sonuçlar gereksiz kendini açmanın akıl sağlığı ile olumsuz, orta düzeyde kendini açmanın ise akıl sağlığı ile olumlu yönde ilişkili olduğunu göstermektedir.

Kişilerin iletişimlerinde başarılı olması için duygularının farkında olası ve bu duygularını karşı tarafa iyi ifade edebilmesi ile olabilir. Duyguları ifade edebilmek kazanılan bir beceri olduğuna göre, sağlıklı iletişim kurabilmek için kişilerin duygularının farkındalığı ve bu farkındalıklarını iletişimlerine aktarmaları önem kazanmaktadır. Bu nedenle duygu yoksunluğu çeken bireylerin bu durumlarının iyi araştırılması iletişim sorunlarının da anlaşılması açısında faydalı olacağı düşünülebilir.

Duyguların yeterince ifade edilememesi ve duygusal yoğunluğun da düşük olması halinde karşılaşılan durumlardan biri de aleksitimidir. Aleksitimi, bireylerin duygularını yaşama ve anlatıma dökme biçimlerini etkileyen duygulanım bozukluğu olarak açıklanmıştır (Mueller ve Buehner, 2006; Müller ve diğerleri,2007). Aleksitimik kişiler oldukça seyrek rüya görürler. Rüyaları az içerikli ve günlük yaşamdan kalmadır. Başka bir deyişle, rüyaları genellikle birkaç basit cümle ile sınırlı, iç dünya ve bilinç dışından çok, somut ve günlük olaylarla ilgili rüyalardır (Lesser 1981:531).

İnsanın bir bütün olarak gelişmesi, duygusal dünyasının da anlaşılmasını ve geliştirilmesini gerekli kılar. Bir kimsede davranış değişikliği olabilmesi için kişinin önce o davranışının temelindeki duyguyu fark etmesi gerekir. Eğer kişi tam olarak fonksiyonda bulunacaksa önce kendini bütün yönleriyle algılamalıdır. Bugün davranışların gerisinde bilinçli ya da bilinçdışı duyguların varlığı kabul edilmekte, bunların bastırılmadan, tam olarak yaşanmasının psikolojik sağlık için gerekli olduğuna inanılmaktadır (Kuzgun, 1992:2). Bireyin insan ilişkilerinde sağlıklı ilişkiler kurabilmesi için gerekli olan en temel unsurlardan biri farkındalığının olmasıdır. Farkındalık bireylere bir şeyi nasıl yaptıklarını göstermektedir (Rohrer, 2002: 48). Duyguların daha çok farkında olmak, davranışsal tepkileri değiştirmek ve kontrol duygusunu arttırmak için önemli bir fırsat oluşturmaktadır. Kendi ve diğerlerinin duygularının farkında olma, sosyal ve kişisel iyi oluşun önemli bir

parçasıdır. Duygusal farkındalıkta ve duyguları ifade etmede herhangi bir problemin, kişilerarası ilişkiler ve sosyal fonksiyonlar üzerinde olumsuz etkileri vardır.

Duyguların farkındalığı, bireyin kendini ifade etmesi açısından çok yararlıdır. Çünkü fark edilmeyen duygular ve istekler kişiyi yönetir. Fark edilen duygular ve istekleri ise kişi yönetir. **S**osyal bir varlık olarak insanın, duygularına günlük yaşamını sürdürebilmesi için motivasyon kaynağı olarak ve varoluş düzeyini yükseltmek için ihtiyacı vardır. Kendisini, dış dünyayı ve dış dünyadaki insanların iç dünyalarını fark eden insan, Evrenle uyuşma sürecine girmiş demektir. Bir şeyle ve birisiyle tanışmadan, onunla bütünleşme ve sevme sürecinden söz edilememektedir (Dökmen, 2000:132).

Yüksek duygusal farkındalık düzeyi, kişinin çevresini ve çevresinin iyi oluşuyla ilişkisini anlamasını (Greenberg, 2006) ve sıkıntıyla daha iyi baş etmesini sağlamaktadır. Duygusal farkındalığı düşük olan kişilerle karşılaştırıldığında, farkındalığı yüksek olanların daha sık pozitif duygu yaşadıkları, kendine saygılarının daha yüksek olduğu, daha dışadönük oldukları, sosyal olarak daha az kaygılı oldukları ve daha çok yaşam doyumu belirttikleri görülmektedir (Swinkels ve Giuliano, 1995).

Duyguların farkında olma ve ifade edebilme bireyin psikolojik ihtiyaçları ve güdüleriyle de yakından ilişkilidir (Gohm ve Clore, 2000; Dizen, Brenbaum ve Kerns, 2005). Temel ihtiyaçların karşılanıp karşılanamaması çeşitli duyguların doğmasına yol açmaktadır. Sevgi, nefret, korku, ümit, sevinç, keder, neşe, kuşku ve sıkıntı günlük konuşmalarda sık kullanılan sözcüklerdir. Bu türlü yaşantılar duygusal yaşam deneyimi altında toplanabilir (Ergin, 2000).

Maslow (1954), bireylerin ihtiyaçlarının hiyerarşik olduğunu ve bazı ihtiyaçların diğerlerinden daha öncelikli olduğunu belirterek, psikolojik ihtiyaçları fizyolojik, güvenlik, sevme ve ait olma, saygı ve kendi gerçekleştirme olarak sınıflandırmıştır. Maslow insan ihtiyaçları teorisini Murray'ın çalışmaları üzerine temellendirmiştir (Litwack, 2007). Murray (1938), başarma, uyarlık, özerklik, yakınlık, duyguları anlama, ilgi görme, başatlık, kendini suçlama, sebat gibi temel psikolojik ihtiyaçları tanımlamış ve bu ihtiyaçların tamamının bireyin doğasından kaynaklanan en önemli ihtiyaçlar olduğunu belirtmiştir (Akt: Calvin ve diğerleri, 1985).

İnsanlar fiziksel ihtiyaçlarını karşıladıkça, giderek artan bir şekilde yaşam kaliteleriyle daha çok ilgilenmektedirler. Bu ilgileri ihtiyaçların oluşumuna ve karşılanmasına yönelik beklentileri artırmaktadır. Bu beklntilerin karşılanmaması kişinin

kendisi ya da çevresi ile ilgili çeşitli duygularının oluşmasına neden olmakta, bu da duyguların ifade edilmesi ihtiyacını artırmaktadır. Ancak birçok durumda bu kişi kendisini doğru ifade edememekte, bu da ayrı bir psikolojik sorun oluşturmaktadır. Bu nedenle bireye yardımcı olabilmek için onun duygu durumunu bilmek kadar psikolojik ihtiyaçlarını ve bu ihtiyaçlarının ne ölçüde farkında olduğunu anlamak gerekmektedir.

Bireylerin duygu durumlarına göre çeşitli psikolojik ihtiyaçlarının farkında olması yaşamlarında mutlu ve başarılı olabilmeleri için çok önemlidir. Geleceğe hazırlanma yolunda önemli bir dönüm noktasından geçerek üniversite hayatına başlayan bireylerin büyük çoğunluğu ilk defa ailelerinin yanından uzaklaşmakta ve kendi ayaklarının üzerinde durmaya çabalamaktadırlar. Bu onlar için zor bir sürecin başlangıcıdır, ancak bir de ailelerinin yanında eğitimlerine devam etmek durumunda olanlar vardır ki onlar da bu durumu farklı boyutta yaşamaktadır. Hangi şartlarda yaşanırsa yaşansın, bu dönüm noktasında, hayata farklı bir boyutta devam edecek bireylerin kendi duygularının ve psikolojik ihtiyaçlarının farkında olmaları, onların bu yolda daha sağlıklı ilerlemelerini sağlamaya katıda bulunacaktır. Buna ilave olarak farkında oldukları için de, bulundukları durumu ifade etmeleri ayrıca önemlidir. Birçok insan kendisini ya doğru ifade edemediği için veya eksik tanımlamalarda bulunduğu için ya da yanlış ifade ettiği için anlaşılamamaktadır. Bu durum da onları mutsuz edebilmektedir. Dolayısıyla bu nedenlerin daha iyi anlaşılabilmesi için **üniversite öğrencilerinin duygularını ifade etmelerinin aleksitimi ve psikolojik ihtiyaçlarına göre incelenmesi** bu çalışmanın problemini oluşturmaktadır.

Problem Cümlesi

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin duygularını ifade edebilmelerinin aleksitimi ve psikolojik ihtiyaçları arasındaki ilişki incelenmiştir

Araştırmanın bağımsız değişkenleri olarak özlük nitelikleri, aleksitimi ve psikolojik ihtiyaçları ele alınmıştır. Araştırmada öğrencilerin özlük nitelikleri olarak; cinsiyet, sınıf, yaş ve aile içerisinde kendini ifade edebilme değişkenleri ele alınmıştır.

Araştırmanın bağımlı değişkeni ise duyguları ifade edebilmedir.

Alt Problemler

Araştırmanın genel amacına uygun olarak aşağıda alt amaçlar geliştirilmişir.

1. Üniversite öğrencilerinin duyguları ifade edebilmeleri (yakınlık, olumlu duygu, olumsuz duygu) cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

2. Üniversite öğrencilerinin duyguları ifade edebilmeleri (yakınlık, olumlu duygu, olumsuz duygu) öğrenim gördükleri sınıf değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

3. Üniversite öğrencilerinin duyguları ifade (yakınlık, olumlu duygu, olumsuz duygu) anne eğitim durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

4. Üniversite öğrencilerinin duyguları ifade edebilmeleri (yakınlık, olumlu duygu, olumsuz duygu) baba eğitim durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

5. Üniversite öğrencilerinin duyguları ifade edebilmeleri (yakınlık, olumlu duygu, olumsuz duygu) yaşamlarını geçirdikleri yerleşim yeri değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

6. Üniversite öğrencilerinin duyguları ifade edebilmeleri (yakınlık, olumlu duygu, olumsuz duygu) aile içerisinde kendini ifade edebilme değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

7. Duyguları ifade edebilme ile psikolojik ihtiyaçlar ve aleksitimi puanları arasında anlamlı düzeyde ilişki var mıdır?

8. Üniversite öğrencilerinin aleksitimi (duyguları tanıma zorluğu, duyguları ifade zorluğu, dışa dönük düşünce) ve psikolojik ihtiyaçları (başarı, ilişki, özerklik başatlık) duyguları ifade (olumlu duygu, olumsuz duygu ve yakınlık) edebilmelerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

Sayıltılar

Araştırmada aşağıdaki temel varsayımdan hareket edilmiştir.

Öğrencilerin kendilerine verilen kişisel bilgi formu ve araştırmada kullanılacak olan ölçme araçlarını içten, samimi ve tarafsız olarak yanıtladıkları varsayılmıştır.

Sınırlılıklar

1. Araştırmanın örneklemi, 2009 – 2010 eğitim-öğretim yılı Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesini kazanarak kayıt yaptıran I.sınıf öğrenciler ve öğrenimlerine devam eden son sınıf öğrencileri ile sınırlıdır.

2. Araştırma kapsamında öğrencilerden toplanacak veriler; Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAS-20), Duyguları İfade Ölçeği (DİÖ), Yeni Psikolojik İhtiyaç Değerlendirme Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formundan elde edilecek verilerle sınırlıdır.

Tanımlar

Araştırmada kullanılan temel kavramların tanımları aşağıda belirtilmiştir

Duygu: İç yada dış uyarıcıların zihinsel işlevlerden ayrı olarak kişide yarattığı değişme ve etkiler bütünüdür. Bir başka deyişle uyarımların hoşa gitmesi ya da gitmemesi sonucu insanda haz ya da elem doğrultusunda uyanan izlenimlerdir. Günlük yaşamda sevgi, sevinç, neşe, umut, hayret, kaygı ve nefret gibi sözcüklerle dile getirilen durumlar zihinsel işlevlerin dışında duygu alanını oluştururlar (Köknel, 1997: 67).

Duyguları İfade Etme: Kişinin yaşadığı duygusal olayları sosyal olarak paylaşılan bir dilde tanımlamasıdır. Kişinin duyguya yol açan durumlar hakkındaki duygularını diğer kişi ya da kişilere açık bir şekilde konuşmalarını içerir. (Rime, Finkenauer, Luminet, zech ve Philippot, 1998. akt, Kuzucu,2006: 22).

Aleksitimi: Bireylerin duygularını yaşama ve anlatıma dökme biçimlerini etkileyen duygulanım bozukluğu olarak tanımlanmaktadır. aleksitimi kavramı temelde üç kişilik özelliğini kapsamaktadır (Taylor, 1984).

Bunlar: 1. Duyguları tanıma ve tanımlama güçlüğü, 2. Hayal (fantasy) kurmada kısırlık ve 3. İşe vuruk düşünme (operational tinking) dir.

İhtiyaç: Organizma, yaşamını sürdürebilmesi için gerekli olan su gibi bir madde, ya da uyku gibi bir koşuldan mahrum bırakılmışsa, organizmanın bu durumuna ihtiyaç (gereksinme / need) hali şeklinde tanımlanabilir (Cüceloğlu, 2008: 230).

Araştırmanın Önemi

Üniversiteyi yeni kazanıp farklı bir ortamda hayatlarını sürdüren gençler, yaşamlarının sorumluluklarını kendi başlarına almaya başladıkları, kendi kararlarını vermeleri gereken bir ortama adım atarlar. Bu yeni yaşamın onlar için çeşitli sorunları da beraberinde getirdiği söylenebilir. Bu sorunların en önde geleni de insanlarla iletişim kurmak ve kendilerini ifade edebilme durumlarıdır. Duygularının farkında olmaları ve bu durumlarını ifade edebilmeleri etkili iletişim için önemlidir.

Üniversite yıllarında ve yaşamın her aşamasında kişilerin kurdukları ilişkiler zaman zaman kendilerini kötü hissetmelerine neden olabileceği gibi rahat, mutlu ve doyumlu bir yasam sürmelerine de temel hazırlayabilir. Yani insanın içinde yaşadığı ilişkiler yumağı, onun varlığını tehdit eden bir unsur olarak değerlendirilebileceği gibi kendini geliştiren ortam olarak da görülebilir. Bu bireylerin sahip oldukları iletişim becerisine ve tutumlarına bağlıdır. Etkili bir iletişim sürecinde duyguların tamamen ifade edilmesi ve karşıdaki kişinin duygularının anlaşılması önemli bir yer tutar. Duygularını fark edenler, onlarla nasıl başa çıkacaklarını da bilirler. Bu kişiler kendilerine güven duyarlar ve kendilerini kontrol edebilirler. Duygularını tanımada veya tanımlamada sıkıntı yaşayan bireyler ise, kendilerinden çok başkalarına güvenirler ve onların istedikleri şekilde davranırlar.

Sosyal bir varlık olan insanın toplum içerisinde duygularını ifade edememesi, bireyin çeşitli sorunlar yaşayarak bulunduğu sosyal çevreden uzaklaşmasına neden olabilir. Duyguları tanıma ve ifadede etmede yetersizlik, kısaca duygu sağarlığı olarak tanımlanan aleksitimi gibi durumlar bireylerin sosyal ilişkilerini olumsuz etkilemekte ve sosyal kopmalara neden olabilmektedir. Bu nedenle bu kavramların iyi anlaşılması bireyin yaşam kalitesini artırmak için çok önemlidir. Bu araştırma da bu kavramların iyi anlaşılmasına yönelik önemli katkılar sağlayabilmesi açısından önemlidir. Duyguların ortaya çıkmasında önemli rolü olduğu düşünülen psikolojik ihtiyaçların, duyguları ifade edebilme ile ilişkisinin ortaya konulması gerek alan yazınına gerekse alan çalışanlarına önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. İnsan hayatında duygular ve duyguları ifade edebilme, psikolojik ihtiyaçlar çok önemli olmasına rağmen bu kavramları birlikte ele alan çalışmaların sayısının az olması sebebiyle yapılan bu çalışmanın bu konuda önemli bir eksikliği gidereceği umulmaktadır.

BÖLÜM II

PROBLEMİN KAVRAMSAL TEMELİ VE İLİGİLİ ÇALIŞMALAR

Bu bölümde araştırma konusunu oluşturan duyguları ifade edebilme, aleksitimi ve psikolojik ihtiyaçlar ile ilgili kavramsal ve kuramsal çalışmalara yer verilmiştir.

A) DUYGU KAVRAMI VE TEMEL ÖZELLİKLERİ

Duygular fiziksel uyarılma ve davranışsal ifadelerin birleşimiyle oluşan bir çeşit cevap mekanizmalarıdır. Nerede yaşarsak yaşayalım, hangi dili konuşursak konuşalım; neşe ve hayal kırıklığı, hüzün ve sürpriz, kıskançlık ve gurur gibi onlarca duygu günlük yaşantımıza eşlik etmektedir. Geçmişte bilim adamları duyguları bastırılması gereken temel içgüdüler olarak görseler de bugün var olmak ve ruhî zenginleşme için en önemli kaynak olduğu görüşündedirler. Bu bilgilerden yola çıkıldığında görülecektir ki duyguları anlamadan insan davranışını anlamaya çalışmak çok zordur (Sayar ve Dinç, 2008: 57).

Tanım

Psikoloji bilimin en temel amacı insanı tanımak ve anlamaktır. Bu itibarla psikoloji alanında çalışmaların büyük çoğunluğu bu amaca dönük olarak yürütülmektedir. Bu tanıma ve anlama çalışmasının başında da "duygu" kavramını iyi anlaşılması önemlidir. Duyguların karmaşıklığı, ortaya çıkaran sebeplerin farklılaşması, duyuyu tanımlamayı zorlaştırmaktadır. Çünkü duygu tıpkı heyecan gibi kişinin ruh halini yansıtan bir kavramdır. Kişinin ruh halindeki değişme ve gelişme doğrudan duyguları etkilemektedir. Duygu kelimesi yazı dilinde ve konuşma dilinde farklı anlamlar taşıdığından farklı tanımları bulunmaktadır.

Duygu; belli bir nesnenin, olay veya bireylerin insanın iç dünyasında uyandırdığı izlenim seklinde tanımlanabilir (T.D.K, 1988: 424). Ayrıca herhangi bir zihin, his, tutku çalkantısı ya da devinimi, herhangi bir şiddet ya da uyarılmış zihinsel durum duygu olarak da belirtilmiştir (Oxford İngilizce Sözlük, 1997).

Duygu sözcüğünün İngilizce'deki karşılığı 'emotion' dur. Emotion'ın Latince kökenine baktığımızda 'motion' kelimesinin 'hareket' anlamına geldiğini, 'e' harfinin ise

‘ex’ yani ‘dışarı hareket’ anlamını taşıdığını görürüz. Yani ‘motion’, bir insanın kendisinde olanları dışarı yansıtmasını ifade eder (Tarhan, 2006). Ayrıca duygu sözcüğünün Latince’de ki “harekete geçirme, oynatma “ anlamına gelen “emovere” sözcüğünden kaynaklanmaktadır. Türkçe de bu kelimey ruhsal alandaki bazı harekeler ya da oynatmalar için kullanılmaktadır.

Mayer ve Salovey’e göre duygular; fizyolojik, bilişsel, motivasyona dayalı ve deneyimsel psikolojik sistemleri içeren, uyum sağlayıcı, organize tepkilerdir. Mayer ve Salovey duyguları; psikolojik tepkileri, algıyı ve bilinçli farkındalığı içeren bir çok psikolojik alt sistemleri koordine eden içsel olaylar olarak tanımlamışlardır (Mayer ve diğ., 2001: 267).

Duygu; basit ya da karmaşık bir zihinsel değerlendirme süreci ile bu sürece yönelik olarak verilen ve duygusal bir beden haliyle sonuçlanan fakat beynin kendisine yönelik olarak da ek zihinsel değişikliklerle sonuçlanan yönlendirici tepkilerin bileşimidir. Damasio sofistik bir duygu kuramına hâkimdir. Duyguların bedensel işaretlerinin olduğunu kabul etmekle birlikte Damasio, duyguların yalnızca varolan ya da deneyimlenen süreçlerle ve nesnelerle değil, deneyimlenmemiş süreçler ve nesnelerin de algılanmasıyla oluştuğunu savunmuştur. Yani bu kurama göre, bir bireyin üzülmesi gerçekten birinin onu kırmasıyla ilgili olabileceği gibi, hiçbir yaşantının ürünü olmayan duyguları da içerebilmektedir. Yaşanan her duygunun zemininde sorgulandığı zaman bir şey olmayabilmektedir. (Damasio, 1999, 145). Bir başka tanımda ise duygu; belirli nesne, olay ya da kişilerin bireyin iç dünyasında uyandırdığı izlenimler olarak ifade edilmektedir (Hançerlioğlu, 2002, 69). Plutchik (1980), duyguları, insanları ve hayvanları uyum ve denge sağlayıcı davranışlara sürükleyen iç faktörler olarak tanımlamıştır.

Goleman (2004) duyguyu; (a) Bir his ve bu hisse özgü belirli düşünceler, psikolojik, biyolojik ve bir dizi hareket eğilimi ve (b) harekete geçmemizi sağlayan dürtüler olarak farklı iki şekilde tanımlamıştır (Goleman, 2004: 327) . Bu tanımlara dayanarak duygunun sadece duygusal değil bilişsel, sosyal, fiziksel gibi farklı gelişim alanlarındaki etkileri de olduğu söylenebilir.

Ayrıca Goleman çeşitli duygu kümeleri olduğunu öne sürmektedir. Bu kümelerin bazıları şunlardır;

Öfke: Hiddet, hakaret, içerleme, gazap, tükenme, kızma, sinirlenme, kin, alınganlık, düşmanlık, şiddet…

Üzüntü: Acı, keder, neşesizlik, kasvet, melankoli, kendine acıma, yalnızlık, umutsuzluk…

Korku: Kaygı, kuruntu, sinirlilik, tasa, hayret, şüphe, vicdan azabı, huzursuzluk, ürkme, dehşet…

Zevk: Mutluluk, coşku, rahatlama, tatmin, haz, sevinç, eğlenme, gurur, heyecan, aşırı zindelik, kapris…

Sevgi: Kabul görme, dostluk, güven, iyilik, yakın ilgi, sadakat, hayranlık, muhabbet, aşırı tutkunluk…

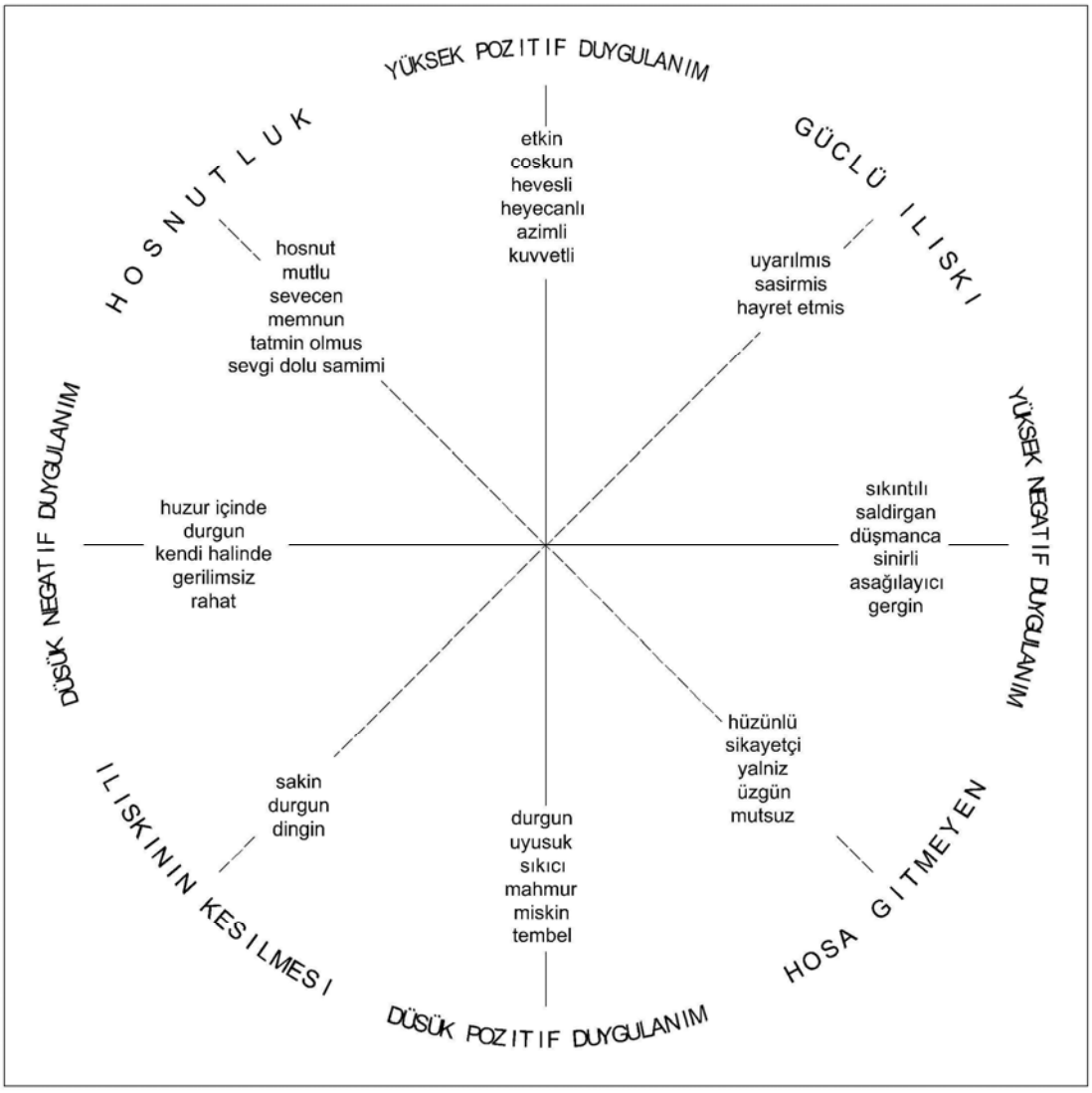
Şaşkınlık: Şok, hayret, afallama, merak…

İğrenme: Hor görme, aşağılama, küçümseme, tiksinme, nefret etme hoşlanmama, itici bulma…

Utanç: Suçluluk, mahcubiyet, hayal kırıklığı, pişmanlık, küçük düşme, üzülme, çile ve nedamet (Goleman, 2004: 359–360).

İnsanlar günlük yaşantılarında mutlu, rahatsız, memnun, sinirli, utanmış ya da tiksinmiş olabilirler. Utanma, neşe, pişmanlık, öfke, kaygı, ve gururu hepimiz birçok defa yaşamışızdır. Ancak bunların hepsinin farklı duygular olup olmadığını düşünebiliriz, belki kişilik özelikleri gibi hepsi birbiriyle birkaç ana boyut üzerinden ilişki gösterir. (Tellegen, Watson ve Clark 1999).

Duygulanımın yapısı ile ilgili çalışmalarında Watson ve Tellegen tutarlı bir şekilde iki ana boyutla karşılaşmışlardır: pozitif duygulanım ve negatif duygulanım. Pozitif duygulanım, yüksek düzeyde enerji ve mutluluk gibi pozitif değerlendirmeyle karakterize duyguların birleşimini yansıtır. Negatif duygulanım ise üzüntü ve sinirlilik gibi duyguları kapsar (Tellegen, Watson ve Clark 1999). Hem pozitif duygu hem de negatif duygu yüksek düzeyden düşük düzeye sürekli değişen çiftyönlü bir süreklilik gösterir. Nitekim birçok duygu ifade eden sözcük her iki faktörü de tam anlamıyla ifade etmez.



Şekil – 1: Watson ve Tellegen'in (1985) İki- Boyutlu Haritası

(Tellegen, Watson ve Clark, 1999). "On The Dımensıonal And Hıerarchıcal Structure Of Affect" isimli makalen olduğu gibi çevrilerek alınmıştır)

Bununla birlikte, her bir faktörü ifade eden sözcüklerin seçimi, deneyimlenen duygunun kişisel ifadesine dayanarak gerçekleştirilen birçok çalışma temel alınarak yapılmıştır (Tellegen, Watson ve Clark 1999). Hoşnutluk durumu, yüksek pozitif duygulanım ve düşük negatif duygulanımın bir karışımını gösteren terimleri barındırır (hoşnut olmak, tatmin olmak gibi). Hoşnutsuzluk durumu ise yüksek negatif ve düşük pozitif duygulanımın birleşimini içermektedir (hüzün ve yakınma gibi). Hoşnutluk-hoşnutsuzluk ve güçlü ilişki-ilişkinin kesilmesi boyutları döngüde alternatif bir yönelim oluşturur (saat yönünde 45 derece döndüğünü düşündüğünüzde).

İki alternatif rotasyona sahip olması haritaya döngüsel bir görünüm kazandırır. Bu çalışma ile sekiz duygu kategorisi elde edilmiştir. Watson ve Tellegen'in duyguları kategorize ettiği sekiz boyutlu harita şekil–1 de gösterilmiştir.

Kişilik özelliklerini inceleyen araştırmacılar kendini değerlendirme anketleri, sözcük kullanımı, yüz ifadeleri ve başkalarının değerlendirmesi aracılığıyla ölçülen duygulara bakmışlardır. Sonuçta, bazı duyguların birbirleriyle yakın ilişki içinde olduğunu bulmuşlardır. Mutlu insanların aynı zamanda hevesli, rahatsız insanların aynı zamanda üzgün olmaya yatkın olmaları gibi (Burger, 2006: 318).

Duygularımız beynimiz ile kalbimizin konuşması; kalbimiz ve beynimiz arasındaki köprüdür. Duygularımız içimizde oluşan ve bizlere ihtiyaçlarımızı söyleyen seslerdir. İnsanlar yaşamla ilgili kararlarını alırken duygularını tanımaları, farkında olmaları alacakları kararları daha sağlıklı almalarına yardımcı olabilir.

Olumlu ve Olumsuz Duygu

Bu alanda araştırma yapanların ilgilendikleri ana konulardan birisi olumlu ve olumsuz duygu arasındaki ilişkidir. Son yıllarda yapılan araştırmalar olumlu ya da olumsuz duygu türlerinden birisiden alınan yüksek puanın diğer duygulardan alınan puanların düşmesi anlamına geldiğini göstermektedir (Russell ve Carroll, 1999: 616). Başka bir ifade ile mutluluk ve memnunluk gibi olumlu duygular yaşadıkça, öfke ve kaygı gibi duyguları yaşama olasılığı azalır.

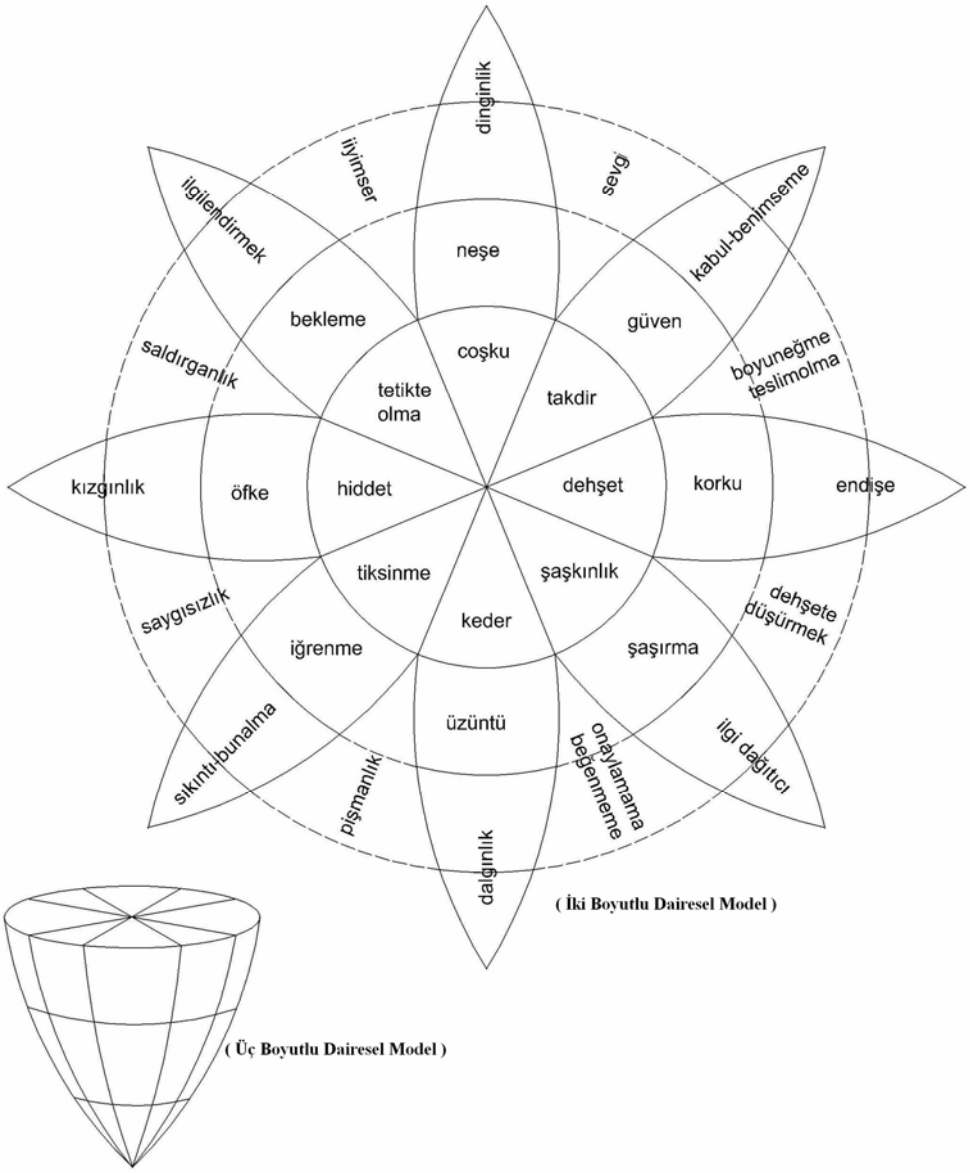
Araştırmacılar olumlu duyuşun sosyal etkinlik ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Olumlu duyuş özelliği yüksek insanlar, sosyal etkinliklere daha çok katılır ve bu özellikte düşük puan alan kişilere göre, bu etkinliklerden daha çok zevk alır (Berry ve Hansen, 1996; Clark ve Watson, 1988).

Duygu üzerine çalışan bilim adamlarının kimi anlamlı tepkileri, kimi davranışları vurgulamıştır. Bilim adamlarının bir kısmı da duyguların temelde biyolojik bir sürecin ürünü olduğunu söylerken diğer bir kısmının da duyguları sosyal bir süreç olarak açıklamaya çalışması nedeniyle duygu kavramının doğası, bileşenleri, sınıflandırılması gibi noktalarda görüş farklılıkları ortaya çıkmış ve bu nedenle de üzerinde anlaşılmış bir duygu tanımlaması yapılamamıştır.

Diğer yandan duyguların ihtiyaç ve güdülerle de sıkı bir ilişkisi vardır. Duygulanım ve coşku kişiliğin oluşmasında, tutum ve davranışın ortaya çıkmasında önemli rol oynar. Güdülere doyum sağlanması ya da sağlanmaması, nitelik ve nicelik bakımından farklı duygusal ve coşkusal durumların doğmasına neden olur. Ayrıca temel ihtiyaçların karşılanıp karşılanamaması çeşitli duyguların doğmasına yol açar. Sevgi, nefret, korku, ümit, sevinç, keder, neşe, kuşku ve sıkıntı günlük konuşmalarda sık kullanılan sözcüklerdir. Bu türlü yaşantılar duygusal yaşam deneyimi altında toplanır (Ergin, 2000: 20, Köknel, 1997: 67–75).

Duygular uzun süre denetim altına alınması, bunların bir süre sonra çarpıtılmış biçimde yeniden ortaya çıkmasına neden olabilir. Öte yandan duyguların toplumsal uyum içinde ortaya çıkması kişi ve toplum için en sağlıklı yoldur (Köknel, 1997: 67–75). İnançlar zevkler, değerler ve düşünceler kişiden kişiye değişse de, duygular bütün insanlarda aynıdır. Duygularımızın ifade ediliş biçiminde kişilerarası farklar olabilir. Duyguların ifadesi, karşı tarafın durumu daha iyi anlayabilmesine, kendisini karşısındakinin yerine koyabilmesine ve davranışını onun için değiştirmek istemesine yol açar (Beck, 2001). Duygular sözel olarak ifade edilsin ya da edilmesin, kişinin bulunduğu ortama gösterdiği tepki biçimini etkiler. Ortaya çıkan bu tepkiler de kişinin çevreye olan uyumunu etkiler (Eisenberg ve Delaney, 1993; Rottenberg ve Vaughan, 2008: 125).

Duygunun tanımlamanın yanı sıra Robert Plutchik dairesel modelle duygunun temel unsurlarından bahsetmektedir. Robert Plutchik çalışmasında sekiz temel duygunun var olduğunu ileri sürmektedir. Dairesel modelde, sekiz temel duyguyu iki kutuplu zıt uçlar biçiminde belirtmiştir (şekil- 2). Bu temel duygular; korkma, şaşırma, üzülme, iğrenme, kızma, umma, sevinme ve benimsemedir. Bu duyguların her biri farklı şekillerde çevremize adapte olmamıza yardımcı olur. Plutchik'e göre sekiz temel duygunun birleşmesi ile daha geniş ve zengin hisler oluşmaktadır. Buna göre umma ve sevinme, iyimserlik, sevinme ve benimseme sevgi, benimseme ve korkma itaat, korkma ve şaşırma ileri düzeyde saygı duygusu, üzülme ve şaşırma hayal kırıklığı, üzülme ve iğrenme pişmanlık, iğrenme ve kızma küçük görme, kızma ve umma saldırganlık hislerini meydana getirir (Sayar ve Dinç, 2008: 59; Plutchik, 1980; Daly, Lancee ve Poliv, 1983).



Şekil-2: Robert Plutchik'in çok boyutlu dairesel duygu modeli

(http://www.fractal.org/Bewustzijns-Besturings-Model/Nature-of-emotions.htm sayfasından 25.04.2010 tarihinde alınmıştır.)

Plutchik'in söz konusu sekiz temel duygusu ile ilgili bir diğer iddiası bu duyguların kendi içlerinde farklı yoğunluklara sahip oldukları ve şekilde görüldüğü gibi bu yoğunluklara göre isimlerinin değiştiğidir.

Plutchik'in sekiz temel duygu teorisine sadece İngilizce konuşan ülkeler için gerçek olabileceği eleştirisi gelmemiştir. Bu eleştiri dünyanın her yerinde aynı, zamana ve zemine göre değişmeyen insanlığın temel duyguları (birincil duygular) kültüre, coğrafyaya ve

zamana göre farklılıklar gösteren duyguların (ikincil duygular) neler olduğu tartışmasını akla getirmektedir. Buna göre sayısında mutabakat olmasa da bir düzineyi geçmeyecek kadar duygunun insanlığın temel duyguları olduğu öne sürülmüş, yine sayısında mutabık kalınamayan birçok duygunun da kültüre, zamana ve zemine göre değiştiği belirtilmiştir (Sayar ve Dinç,2008:61, Plutchik,1980:64).

Duygunun Fizyolojisi

Fiziksel olarak birey herhangi bir duygulanma halinde sempatik sinir sistemi tarafından oluşturulan bir uyarılma yaşar. Bu uyarılmayla kan basıncı ve kalp atışı artar, nefes alış veriş sayısı artar, göz bebeği büyür, ağız kurur ve kandaki şeker miktarı artar ve bu durum vücutta daha fazla enerji ortaya çıkmasına neden olur. Her ne kadar farklı duyguların benzer fiziksel uyarılmalara sebep olduğu düşünülse de yapılan araştırmalar vücudun farklı duygular için farklı fiziksel tepkiler verdiğini ortaya çıkarmıştır. Örneğin korku duygusunda ten soğurken kızgınlık duygusunda ten ısınmaktadır. Fiziksel reaksiyonların duyguya göre farklılık gösterdiği gibi beyin de duyguya göre farklı çalışır. Depresyon, üzüntü ve anksiyete gibi olumsuz duygularda beynin sol yarıküresi çalışmaktadır. Kaygı ve depresyon yükseldikçe beynin sol yarıküresindeki faaliyet artar, düştükçe de azalır. Kaygı ve depresyonun gitmesiyle de sağ yarıküredeki faaliyetler artmaya başlar. Yüz ifadelerindeki duyguları anlamlandırmada da sağ yarıküre sola oranla özellikle kadınlarda daha aktiftir (Sayar ve Dinç, 2008: 61).

Duygulardan ilk anda yalnızca ruhsal bazı değişiklikler anlaşılır gibiyse de beden ve ruh arasındaki ilişkinin göz ardı edilemez gerçeği içinde duyguların da temelinde organik bedensel bir takım işlevler yatmaktadır. Duygular otonom sinir sistemi ile merkez sinir sistemi arasındaki birleşik işlevler ile ilgilidir.

1. Otonom Sinir sistemi:

Otonom sinir sistemi kendiliğinden, istemsiz olarak, yani kişinin bilinci ve iradesi dışında çalışan, yaşamın tüm işlevlerini idare eden ve sürdüren bir sistemdir. Bu sistemin de görevi yaşamı en uygun biçimde sürdürmek, bunun için de bedende gerekli uyumsal değişmeleri yaparak hemeostasis'i (dengeyi) sağlamaktır. İnsan organizmasında belirli bir "iki dönemlilik" vardır. Disimilasyon (yardımlama) ve asimilasyon (özümleme) dönemleri olarak ayırt edilen bu iki dönemden biri enerjinin açığa çıkmasına, öteki de toplanmasına

yarar. Vegetatif sinir sistemi içinde de buna uyan, birbirine zıt (antagonist) iki tepki birimi vardır. a) sempatik sistem, b) para sempatik sistem (Koptagel-İlal, 2001: 72).

a) Sempatik Sistem: Sempatik sistem tek bir birim halinde çalışır. Duygusal heyecanlılık anında kalp atışını hızlandırır, iskelete bağlı kasların ve kalbin atardamarlarını genişletir, derinin ve sindirim organlarını daraltarak terlemeye neden olur. Genel uyarılmışlık halini daha fazla artıracak hormonların salgılanması için bazı iç salgı bezlerini faaliyete geçirir. Sempatik sinir sistemini tehlike anında vücudu alarma geçiren uyarıcı bir sistem olarak değerlendirebiliriz (Atkinson, Atkinson ve Hilgard, 1995: 68).

b) Para - Sempatik Sistem: Para-sempatik sistem enerji toplamağa, bedeni harekete hazırlamak için dinlendirmeğe ve beslemeye yönelik sistemdir. Herhangi bir harekete geçişte, örneğin kaçma ya da saldırma reaksiyonunda, harekete geçen iskelet sisteminde gerekli oksijeni sağlamak için orada kan dolaşımı artacak, bunu sağlamak için kalp atışları hızlanacak, bir yandan da karaciğerdeki depolardan glikojen mobilize olarak glikoza çevrilip kana katılacak ve yanarak gerekli oksijeni sağlayacaktır. Buna karşılık, harcanan enerji dolayısıyla boşalan enerji depolarına yeniden gerekli depo maddelerini sağlamak için de dinlenme sırasında asimilasyon olacak, buradaki beslenme ve depolama süreci içinde de parasempatik sistemi egemen olacaktır. İşlevlerin sonucuna bakıldığında, sanki birbirinin karşıtı gibi görünen bu iki sinir sistemi aslında birbirini destekleyici bir işbirliği içindedir (Koptagel-İlal, 2001: 73–75).

Sempatik uyarı gözbebeğini büyütürken parasempatik sistem küçültür. Burun, tükürük ve gözdeki salgılar parasempatik uyarı ile miktar bakımından artar. Bağırsak salgıları para-sempatik sistem tarafından çok fazla oranda uyarılır. Ter bezleri sempatik uyaran ile çok miktarda salgı yapar. Sempatik sistem genelde iç organların çalışmaını hızlandırıcı yönde etki yaparken, parasempatik sistem ise iç organların çalışmasını yavaşlatıcı yönde etki yapar. Herhangi bir nedenle korkarak kaçmaya hazırlanan bir kişinin karaciğeri kana bol miktarda şeker gönderir, kan damarları genişler, kalp atışı hızlanır. Tehlike geçip kişi rahatladığı zaman parasempatik sistem tepki veren organları ters yönde etkiler ve kişiyi normal dinlenme haline getirir (Cüceloğlu, 2008: 66).

Duygunun Kuramsal Alt Yapısı

Duygusal durumlar ihtiyaçlarla, düşünme ve öğrenme süreçleriyle, çevre koşullarıyla yakından ilgili karmaşık bir zihin işlevi olduğu için bu durumları açıklamaya

yönelik birçok kuram geliştirilmiştir. Geliştirilen bu kuramların belli başlı dikkati çekenleri şunlardır;

1. Sağduyu Kuramı:

Psikolojinin ilk yıllarında belirli bir duygunun hissedilmesinin önce bireyi fiziksel reaksiyona sonra davranışsal tepkiye götürdüğü varsayılmaktaydı. Örneğin bir kişinin yolunun üzerinde havlayan bir köpek görmesi önce onda korku hissine sebep olur, bu his bedensel uyarılmayı aktif hale getirir ve kişi davranışsal tepki vererek kaçar. Bu kurama göre kişinin titremesi korkmasına bağlanmaktadır. Bu nedenle bu kurama sağduyu kuramı denilmektedir (Sayar ve Dinç, 2008: 63).

2. James – Lange Kuramı :

Sağduyu kuramına karşılık olarak William James (1884) başka bir kuram ileri sürdü. Ona göre duygu bileşenlerinin sırası tamamıyla farklıydı. Bu kurama göre bedenimiz çevre koşullarındaki değişikliklere tepki gösterir. Biz bedenimizin bu tepkilerinin farkına varınca bir heyecan duyarız. Bu kuram fizyolojik değişikliklerin önce, duygu oluşmasının sonra olduğunu öne sürer (Cüceloğlu,2008:266).

UYARAN…… FİZYOLOJİK BELİRTİLER……DUYGU

Uyaran (havlayan köpek) fiziksel bir reaksiyon üretir yani sempatik sinir sistemini uyarır. Sempatik sinir sisteminin uyarılmasıyla kalp çarpmasının artışı, ağzının kuruması ve nefes alıp verişin hızlanması gibi bedensel duyum olmuştur. Bu bedensel duyum da duygunun isimlendirilmesine götürür. Kurama göre, bedenimizdeki değişikliği farkına varınca korku heyecanını ağlılarız. Kişi korkuyor; çünkü uyarıldı.

Çevredeki bazı durumlar karşısında vücut, içgüdüsel olarak gelişen olaylara tepki göstermektedir. Normalde korktuğumuz için nefes alışımızın değiştiğini ve terlediğimizi düşünürüz. Bu kuram, terlediğimiz ve nefes alışımız değiştiği için korktuğumuzu, ağladığımız için hüzün duyduğumuzu söyler. Hâlbuki biz kederli olduğumuz için ağladığımızı söyleriz (Cüceloğlu,2008:266).

James bu durumu açıklamak için şu önce şu soruyu sorar: “Bir ayıdan korktuğumuz için mi kaçarız, yoksa kaçtığımız için mi korkarız?”. Kendisi doğru görünen cevabın

(korktuğumuz için kaçtığımız) yanlış olduğunu ileri sürerek, kaçtığımız için korktuğumuzu söyleyerek duyguya ait kognitif deneyimin, fizyolojik deneyime ikincil olarak ortaya çıktığını öne sürmüştür. James'e göre tehlikeli bir durum karsısında, bilinçli duygu deneyimine yol açan şey, tehlikeli durumun (ayı ile karsılaşma) yaratmış olduğu korku değildir. Ayıdan kaçmaya başlayana dek korkuyu hissetmeyiz ancak kaçmaya baslarız, bu sırada taşikardi gibi fizyolojik değişiklikler oluşur. Bu fizyolojik değişikliklerin geribildirim aracılığı ile korteks tarafından algılanması sonrasında korku oluşmaktadır. Bu varsayıma göre duygu (yani bilinçli duygu deneyimi), korteksin durumumuzdaki değişiklikleri algılamasından sonra oluşmaktadır. James "ağladığımız için üzülürüz, vurduğumuz için kızarız, ürperdiğimiz için korkarız" demiştir (Akt: Koptagel-İlal, 2001: 84). Dolayısıyla ağlama, kaçma, yumruk atma, üzülme, korkma gibi durumlar duyulan duyguların sonuçları değil, bunların etmenleridir. Yani korktuğumuz için titremiyoruz, titrediğimiz için korkuyoruz. Aynı biçimde ağlama, üzülmeyi; yumruk atma, öfkelenmeyi meydana getirmektedir.

William James bu görüşlerini Amerika'da anlatırken hemen hemen aynı zamanda Danimarkalı fizyolog ve psikolog Carl Lange(1885) de benzer fikirler ve açıklamalar ileri sürüyordu. Bu nedenle kuram James-Lange Kuramı adını aldı (Sayar ve Dinç, 2008: 64–65).

Bedensel tepkilerden sonra duygunun farkına vardığımız birçok örnek düşünebiliriz. Ansızın merdivenlerde tökezlerseniz, bir korku durumunun farkına varmaya vaktiniz olmadan otomatik olarak tırabzanı yakalarsınız. Kriz sona erdikten sonra, hissettiğiniz duygu-heyecan, çarpan bir kalbin, hızlı nefes alıp vermenin ve kollarla bacaklardaki dermansızlık ya da titremenin algılanmasını da içerecektir. Korku hissi bedensel tepkilerden sonra geldiği için böyle bir durum James-Lange kuramını belli bir ölçüde inanılır kılmaktadır(Atkinson, Atkinson ve Hilgard, 1995: 467).

Özet olarak, James-Lange yaşadığımız duyguların, belli duyumlar üreten fizyolojik değişikliklerin sonucu ortaya çıktığını ileri sürerler. Bu duyumlar, beyin tarafından özel duygusal deneyimler olarak yorumlanırlar. Bu görüş James-Lange duygu kuramı adını almıştır. Sıklıkla, duygusal deneyimler belli fizyolojik değişiklikler harekete geçmeden önce ortaya çıkar. Vücut içi bazı değişiklikler yerleşmediğinden dolayı, o an yaşanan duygusal tecrübenin kaynağının ne olduğunu anlamak zordur.

3. Cannon-Bard Kuramı:

James-Lange Kuramından ortalama 40 yıl sonra psikolog Walter Cannon (1927) ve Philip Bard (1934) tarafından farklı bir bakış açısı geliştirildi. James-Lange kuramına önemli itirazlar, Walter Cannon 1920'lerde şu noktalara işaret ettikten sonra yapılmıştır: (1) biz bireyler hangi duyguyu yaşamakta olduğumuzu oldukça açık bir biçimde bilmemize karşın, bedensel değişiklikler bir duygu durumundan ötekine çok fazla farklılık göstermemektedir. (2) İç organlar, tam bir sinir donanımı olmayan nispeten duyarsız yapılardır ve içsel değişiklikler bir duygu kaynağı olamayacak kadar ağır meydana gelmektedir. (3) Bir duyguyla bağlantılı bedensel değişiklikleri yapay olarak oluşturmak (örneğin, epinefrin gibi bir ilaç şırınga etmek), gerçek duygu yaşantısını yaratmaz (Atkinson, Atkinson ve Hilgard, 1995:467).

Cannon ve Bard duygu durumlarının doğuşu üzerinde beyin korteksinin etkisini araştıran ilk deneysel çalışmalar 1927'de yapmışlardır (Koptagel-İlal, 2001: 81–82). Cannon, duyguda merkezi rolün beynin merkezi çekirdeğinin bir bölümü olan *talamusa* bağlı olduğunu öne sürmüştür (Atkinson, Atkinson ve Hilgard, 1995: 467). Cannon ve Bard'ın bu düşüncelerini ortaya koymak için yaptıkları araştırmaları duyguların oluşumunda merkez sinir sisteminin ön planda bir rolü olduğunu kanıtlamıştır. Talamik-hipotalamik bölgede dinamik bir duygu şeması veya duygusal davranış örneği bulunmaktadır. Ancak bu bölgenin gösterileri, normalde, korteks'in kontrolü altında bastırılmıştır. Herhangi bir uyarının algılanması halinde, eğer bu uyaran aynı zamanda belirli bazı duygu durumlarını da uyarıyorsa, beyin korteksine iletilen bu uyartı haberi kortikal bastırmada belli bir geri çekilmeye yol açar ve hipotalamusta yerleşmiş bulunan uyartı örneği artık açığa çıkar. Bu, bir yandan periferde bu duyguya ait bir anlatım davranışı meydana getirirken, aynı zamanda buna ait bir haberi de beyin korteksine iletir ve oradaki bütünleşme ile bu uyartı ve duyguya karşı olan kişisel yaşantı ve tutum belirlenir (Koptagel-İlal, 2001: 84).

Korteksin yokluğunda saldırgan davranış üretilebilir, fakat bilinçli öfke hissi oluşamaz diyerek, bunu dekor tike kedilerde yaptıkları deneylerle göstermeye çalışmışlardır. Bard korteksi çıkartılan kedinin belli koşullar altında bir süre daha yaşayabildiğini, ancak bu hayvanda, normale göre daha çabuk öfke ve saldırganlık tepkilerinin doğduğunu gözlemlemiştir. Ne var ki bu tepki hiçbir uyumsal görevde

bulunmamakta ve kısa sürmektedir. Bu yüzden Bard bu türdeki öfke tepkilerine *yalancı kuduz* ya da "sahte coşku" (sham rage) adını vermiştir. Çünkü gözlenen bu yanıtlar, bilinçli bir deneyimin göstergesi olan içten ve doğal coşkudan farklı bir şekilde ortaya çıkmaktadır. Sahte çoksunun diğer bir özelliği de orta şiddetteki bir uyaranla, bazen de kendiliğinden ortaya çıkmasıdır. Uyaranın sona ermesiyle çabucak yatışması ise açıklanamayan bir başka özelliktir. Yaptığı incelemelerinde beyin korteksinin duygu durumlarını bütünleştirici ve ket vurucu (yani uyum sağlamaya yönelik, anlam kazandırıcı bir biçimde toparlayıcı ve aynı zamanda hafifleterek, yumuşatıcı) bir etkide bulunduğu sonucuna varmıştır (Koptagel-İlal, 2001: 81-82, Kandel ve diğ., 2002, Goleman, 2004).

Bu kuramın ileri sürdüğü ana fikir, fizyolojik uyaranların tek başına duyguların algılanmasına öncülük ettiği görüşünü reddetmesidir. Bunun yerine, kuramda belirtilen, fizyolojik uyaranların ve duygusal tecrübelerin Cannon ve Bard'ın sunduğu gibi beyin talamusundan çıkan aynı sinirleri, aynı zamanda harekete geçirdiğidir (Kandel ve diğ., 2002; Goleman, 2004). Kısacası bu kurama göre duygu ve fiziksel uyarılma yaklaşık olarak aynı zamanda gerçekleşmektedir.

***4. Schachter-Singer Bilişsel Uyarılma Kuramı**:*

1960'lı yıllarda o döneme kadar ki kuramların sadece duygu ve fiziksel tepki üzerinde durup bunların zihinsel yansıması üzerinde durmamaları Schacter ve Singer (1962)'ın kuramının psikologlar arasında popüler olmasına sebep olmuştur. Bu iki psikolog 1963 yılında yaptıkları meşhur "kızgın/mutlu adam" deneyleriyle zihinsel yorumun üzerinde durmuşlardır. Onlara göre duygudan önce gerçekleşmesi gereken iki şey vardır: Fiziksel uyarılma ve fiziksel uyarılmanın çevrede bulunan uyarıcılar çerçevesinde anlamlı bir duygu ile isimlendirilmesi. Bu iki durum aynı anda gerçekleşmektedir. Sonrasında duygu hissedilmektedir. Havlayan köpekler tehlikededir ve bu durum bireyi korkutmaktadır. Bu kurama Schachter-Singer Bilişsel Uyarılma Kuramı adı verilmiştir (Sayar ve Dinç, 2008: 65).

İnsanlar öfkeli, heyecanlı ya da korkulu oldukları zaman genellikle içlerinde bazı şeylerin olmakta olduğunun farkındadırlar; fakat tansiyonlardaki değişimleri ya da midelerindeki hareketleri doğru olarak algılayamazlar. İnsanlardan duygularını betimlemeleri istendiğinde, genellikle uyarılmışlık halini yaratan durumlarla -onları neyin öfkelendirdiği, memnun ettiği ya da korkuttuğu ile- söze başlarlar ve sonra bazı bedensel

tepkilerini ve durumla başa çıkmada çektikleri güçlükleri anlatırlar. Fakat duyguyu öncelikle içsel hisleri açısından tanımlamazlar (Atkinson, Atkinson ve Hilgard, 1995: 470).

Bireyin duyguyu yaratan durum hakkındaki *değerlendirmesi,* duygusal tepkisinin önemli bir belirleyicisidir. Schachter (1971), duyguların, bilişsel faktörler ile fizyolojik uyarılmışlık halinin etkileşiminin bir fonksiyonu olduğuna inanır. Onun *bilişsel-fizyolojik duygu-heyecan kuramı*), beyne fizyolojik etkinlikten gelen geri beslemenin, farklılaşmamış bir uyarılmışlık halini başlattığını, fakat hissedilen duygunun kişinin bu uyarılma haline verdiği "etiket" tarafından belirlendiğini öne sürer. Bir etiketin verilmesi *bilişsel bir süreçtir;* bireyler hislerini yorumlamak için geçmiş deneyimlerinden gelen bilgileri ve şimdiki zamana ait algılarını kullanırlar. Bu yorum, duygusal durumlarını betimlemek için kullandıkları etiketi belirleyecektir (Atkinson, Atkinson ve Hilgard, 1995: 470).

Heyecan-duygu kuramı, duygularımızı, çevremizde gözlemlediklerimizle ve kendimizi başkaları ile kıyaslayarak tanıdığımızı belirtiyor. Duygu ve heyecanlarımızı içinde bulunduğumuz duruma göre yorumlarız. Duygu ve heyecanın türü, kişinin içinde bulunduğu ortama göre farklılık gösterir (Atkinson, Atkinson ve Hilgard, 1995: 470).

Örnek olarak, bir miktar alkol almış bir kişi eğlenceli bir toplantıda kendini aşırı sevinçli, kasvetli bir lokantada ise çökkün hissedebilir. Bu kurama katılmayan bazı araştırmacılar herhangi bir duruma karşı verilen duygusal tepkinin çok hızlı olduğunu ve dolayısıyla durum ile tepki arasındaki anın bilişsel değerlendirme için yeterli olamayacağını iddia etmişlerdir (Sayar ve Dinç,2008: 64–66).

5. Arnold – Lindsey'in Duygu Kuramı:

1950'de Arnold ve 1951 Lindsey; Cannon ve Bard'ın kuramını eleştirip değiştirerek duygu tepkilerinin kendi kendilerini içerdiklerini ve zaman zaman duyguların kendilerinden de duygu tepkileri doğabileceğini öne sürmüşlerdir. Buna göre insan kendi içinde bir kızgınlık duygusunun doğduğunu ve bu kızgınlığın anlatımının arttığını duyabilir. "Aktivasyon Kuramı" adını verdikleri bu kuram ile günümüzde bilinen birçok gerçekleri açıklanabilir. Bu kurama göre, belli bir uyaran bir uygulama meydana getirmekte, bu da talamus ve hipotalamus ara istasyon üzerinden beyin korteksine iletilmektedir (Kandel ve diğ., 2002; Koptagel-İlal, 2001: 85).

Beyin korteksi bu uyaran karşısında hipotalamus'taki dinamik uyarı örneğini serbest bırakmakta ve bu da periferdeki duygu anlatımını açığa çıkarmaktadır. Bu arada periferdeki

değişiklik de yine talamus-hipotalamus ara istasyonu üzerinden korteks'e bildirilerek olay algılanmakta ve bu algı korteks düzeyinde yerleşik olan duygusal tutumu oluşturmaktadır (Kandel ve diğ., 2002).

Duygu algılanmasında korteksin önemli rolünü bu kuramlar bize anlatırlarken, frontal korteksteki ağrı algı merkezlerini çıkardığımızda, kişinin ağrıyı duyup, elini çektiği halde, nasıl bir duygu algısında bulunmadığını ve yüzünde bir acı anlatımı belirten değişiklik bulunmadığını da açıklarlar. Belli duygularla ilgili korteks bölgelerinin zedelenmesi veya çıkarılmasıyla bu duygulara ait anlatım yok olmaktadır. Buna karşılık, bütün korteksin çıkarılmasında, ya da hipotalamik bölge ile bağıntılarının kesilmesinde, korteksin hipotalamus üzerindeki bastırıcı ve duyguların açığa çıkmasını düzenleyici etkisi kalktığından, uyaranlara karşı gelişigüzel duygu gösterileri belirirler. Uyaranın niteliğine veya amacına uymayan bu gibi duygu gösterilerinde "yalancı duygu" (pseudo-emotion)'dan söz edilir. Bazı yaygın beyin tümörlerinde, beyin dolaşım bozukluklarında veya bunamalarda bu gibi yalancı duygu gösterilerine rastlanmaktadır. Örneğin beyin damarlarında gittikçe yayılan trombo-embolilerin oluştuğu (Buerger Hastalığı) bir hasta, hastalığının ilerlemeye başladığı dönemlerde, olmadık yerde gülüp, olmadık yerde ağladığından (cenazelerde gülüp, dostlarıyla konuşurken ağladığından) yakınmaktadır. Hastalık ilerledikçe artık duygusal gösterilerin gerçek yaşam olaylarıyla hiç bir ilgisi kalmamıştır (Koptagel-İlal, 2001: 85).

6. Sosyo-Biyolojik Kuram :

Sosyo-biyolojik kuram, insanın sosyal davranışının doğal bir seçim sürecinden geçerek bugünkü şeklini kazandığını varsaymaktadır. Bu kuramda, duyguların nasıl oluştuğu ve fizyolojik temelinin ne olduğu açıklanmaz. Kuramda, duyguların niçin devam ettiği ve insan yaşamında duyguların ne tür işlevleri olduğu açıklanmaktadır. Kuramı destekleyen kişilere göre duygular, insanın diğer davranışları gibi, onun çevresine uyum sağlamasına yardımcı olmaktadır.

Sosyobiyologlar, her insanın duygularının uyumsal bir görevi olduğu görüşünü savunmaktadırlar. Onlara göre kızgınlık, başkalarının saldırganlığına karşı bizi korur; haz, neşe ve mutluluk insanları birbirine yaklaştırır ve eşleşme davranışını kolaylaştırarak türün

devamını sağlar; hüzün ve keder ağlama davranışına yol açarak başkalarının bize yardım elini uzatmalarını sağlar şeklinde açıklamaktadırlar (Cüceloğlu, 2008: 269).

Duygu ve Cinsiyet

Erkelerin ve kadınların duygu söz konusu olduğunda farklı olduklarını bilinmektedir. Ancak bu farklılık söylendiği gibi erkeklerin daha az duygusal olmasından mı yoksa erkeklerle kadınların duygularını farklı yollarla ifade etmesinden dolayı mı meydana gelmektedir? Eisenber ve Lennon'un 1993 yılında yaptığı bir araştırmada kadın ve erkeklerin duyguyu fizyolojik olarak aynı oranda hissettiklerini ancak erkeklerin hissettikleri duyguları kendilerine saklarken kadınların paylaşmaya ya da dışa vurmaya daha açık oldukları ortaya çıkmıştır. Bu durumun ortaya çıkmasında üzüntü, acı, şefkat, empati gibi duyguların kadın duyguları olarak algılanması ve erkeklerin daha küçük yaşlarından itibaren duygularını dışa vurmaları yönünde aldıkları telkin etkilidir (Feldman ve diğ., 2000: 1027).

Hall 1993 yılında yaptığı araştırmada kadınların erkeklere oranla duygu tepkisi olarak oluşan yüz ifadelerini, vücut hareketlerini ve ses tonlarındaki değişmeyi okumada daha yetenekli olduğunu vurgulamaktadır.

Feldman ve diğerleri (2000), kadınların duygusal farkındalık testlerinden erkeklerden daha yüksek skor elde ettikleri ortaya koymuşlarıdır. Ayrıca duygusal deneyimlerini ifade etmede daha karmaşık ve daha ayırt edici tutum göstermişlerdir. Hatta bu durum sözel zekâ etkisi kontrol edildiğinde de değişmemiştir. Çalışmalarının sonucu olarak duygusal farkındalıkta cinsiyet farklılığının kalıcı ve yüksek düzeyde genellenebilir bir etki olduğunu vurgulamışlardır.

Birçok araştırma korku, endişe, kızgınlık, depresyon, üzüntü, suçluluk ve mutluluk gibi duygularda cinsiyet farklılıklarını işaret etmektedir. Yapılan araştırmalara göre kadınlar, kendi yaşadıkları hakkında çok daha fazla duygusal olay hatırlama eğilimindedirler (Feldman ve diğ., 2000: 1034).

Duyguların İfadesi

Günlük yaşamdaki kişisel iletişimlerde algısal, bilişsel ya da duygusal açıdan benmerkezci davranış, çevredeki insanlarla sıcak ilişkiler kurulmasını engellediği gibi bir

takım iletişim çatışmalarına da yol açmaktadır (Dökmen 2000: 145). Duyguların ifade edilmesinde çevredeki insanlarla kurulan iletişimin önemi çok büyüktür. İletişimin daha güçlü olduğu durumlarda insanların duygularını ifade etmeye daha istekli oldukları gözlenmektedir. Ayrıca eğer kişi duygularını açıklamanın önemli olduğuna, ilgi ile dinleneceğine inanıyorsa duygularını ifade etmeye daha fazla istekli olacaktır. Karşı taraftan umursandığımızı fark ettiğimizde kendimizi daha fazla açar ve duygularımızı daha fazla ifade ederiz. Duygularını yönetme, bireyin kendini kontrol ederek zarar verici duygularını ve güdülerini denetim altında tutabilmesidir. Başkalarının güvenini kazanmak, sürdürmek ve performansının sorumluluğunu üstlenmek olarak tanımlanan dürüstlük standartlarını korumayı gerektirir (Clark ve Finkel, 2005: 169).

Mantıksal olarak doğru akıl yürütme, önceki boyutlardaki girdilerin bir araya getirilerek hangi alternatiflerin en çok değeri yaratacağını belirlemeyi gerektirir. Yaşam, sezgilere güvenilmeyecek kadar karmaşık olduğundan genellikle biçimsel modellere gerek duyulmaktadır.

Duygularımızı çok çeştli nedenlerle açık bir şekilde ifade edemeyebilir ya da açık olmayı istemeyebiliriz. Bazı durumlarda da insanlar ne hissettiklerini tam olarak kendileride anlamayabilirler. Çocuğunu istismar eden bir baba, çocuğuna sevgi duyduğunu da iddia edebilir, fakat kendiside farkında olmadan, şefkatten çok uzak duyguları yansıtan bir biçimde davranabilir. Duygularımızın farkında olduğumuz zaman bile, bazen hissettiğimiz duygunun derecesini küçümseyebiliriz. Yaklaşmakta olan bir sınav karşısında yoğun bir panik yaşadığımız halde, "biraz endişeli" olduğumuzu söyleyebiliriz. Yaşadığımız duyguların olumsuz olanlarını kimi zaman tamamen rededebiliriz. Bu nedenle, insanların ifade ettikleri birçok zaman hissettikleri duyguları olmayabilir. Böyle durumlarda çoğuzaman duyguları daha iyi anlayabilmek için duyguyu iafde eden diğer unsurlara da bakmak gerekir (Morris, 2002).

Duyguyu yönetme şeklini biçimlendirmenin bir yolu, duyguyu ifade etmede kararsızlık, duyguları ifade etmeyi istemek ancak bunun sonuçlarından korkmaktır. Yüksek düzeyde duygularını ifade etmede kararsızlık yaşayan kişiler daha fazla fiziksel semptom gösterme, kişilerarası ilişkilerde daha fazla problem yaşama (örneğin; daha düşük evlilik doyumu yaşama), yakın ilişkiden daha fazla korkma eğilimi gösterme ve daha az sosyal destek aldıklarını düşünme eğilimindedirler (Porter ve diğ., 2005:340).

Duygular; davranışlarımızı şekillendiren, düşüncelerimizi organize etmemizi sağlayan ve çevremizdeki problemlere tepki vermemize yardım eden nispeten kısa süreli reaksiyonlardır (Rottenberg ve Vaughan, 2008: 126). Bu reaksiyonlar arasında en önemlilerden biriside duyguyu ifade etmede yaşanılan kararsızlık durumudur. King ve Emmons, 1990 yılında yayınladıkları çalışmalarında duygularımızı ifade etmemekten ziyade duyguları ifade etmede yaşanan kararsızlığın çok daha önemli olduğunu öne sürmüşlerdir. Bu kararsızlık durumu sıklıkla duyguları ifade etme yetersizliği olarak kendini göstermektedir.

İnsanlar duygularını değişik davranışlarla gösterirler. Bu davranışlarından birisi duygu ifadesinin yüze yansımasıdır. Birçok insan duygularını sözlerle anlatmaktan çok başka yollarla ifade etmeyi tercih eder. Yüz ifadeleri ve beden hareketleri kişinin neler hissettiği ile ilgili fikir verebilir. Yüz, bir dizi hareketi ustaca nakledebildiği için en önemli duyusal ifade kanallarından birisidir. Yüz ifadesi bireyin hangi duygu içinde olduğunu büyük oranda gösterir (Konrad ve Hnedl, 2003). Her ne kadar yüz ifadeleri kültüre göre farklılık gösterse de bazı yüz ifadeleri evrenseldir. Doğuştan kör çocukların duyguları ile alakalı doğru yüz ifadeleri bazı yüz ifadelerinin öğrenilmeden oluştuğu, insanın yapısında olduğu ve dolayısıyla evrensel olduğu tezini doğrulamaktadır. Ekman ve Friesen (1971) çalışmalarında çok farklı kültürlerden insanlarla (Japon, Avrupalı, Amerikalı, Papua Yeni Gine' de bazı kabileler) çalışmışlar, araştırmada bütün katılımcıların yüz ifadelerinden en az yedi duyguyu hemen tanımladıkları ortaya çıkarmıştır. Bu duygular öfke, korku, iğrenme, mutluluk, şaşırma, üzüntü ve hor görmedir. Duyguların yansıdığı yüz ifadelerinin her ne kadar evrensel olduğu ileri sürülse de duyguların nerede, ne zaman, nasıl ifadelendirileceğini kültür belirlemektedir. Kültürden kaynaklı olarak bazen duyguları ifade etmede zorluk çekilebilir. Bireyleri, çocukluk döneminden başlayarak duygularını ifade etmeleri için yönlendirmek gerekmektedir.

Duygu ifadesi duygusal reaksiyonun davranışla ilgili parçasıdır ve tipik olarak yüz ifadesi, sesle ilgili özellikler, duruş ve mimikleri içerir (Rottenberg and Vaughan, 2008: 126). Duyguları ifade edici davranışlar bir dereceye kadar bireyin kontrolü dışında ortaya çıkmaktadır. Duyguları ifade eden davranışların en yoğun olduğu bölge bireyin yüzüdür.

Bireylerin yüz ifadelerini ne derece doğru olarak değerlendirdiklerini saptayabilmek üzere, psikologlar bireyin yüz fotoğraflarına bakarak duygu ve heyecanlar hakkında bilgi verilebilmesini sağlayan üç boyutlu bir sistem geliştirmişlerdir (Morgan, 2005). Bunlar:

uyku, gerilim, hoşluk-nahoşluk, dikkat ve reddetmedir. Mutluluk belirtileri hoş olarak değerlendirilir; korku, keder ve öfke ise nahoş olarak değerlendirilir. Nahoş heyecanlarda dudaklar aşağıya doğru sarkar, hoş heyecanlarda ise yukarı doğru kıvrılır. Gözler sevinçte yukarı doğru, kederde ise aşağı doğru bakar. Dikkat durumunda ise gözlerin büyük büyük açılması, burun deliklerinin genişlemesi ve ağzın açılması en belirgin yüz ifadesidir. Reddetmede gözler, dudaklar ve burun delikleri adeta uyarımı dışarıda bırakmak üzere, sıkıca kapanır.

Duygu ve heyecanlar bireyin yüz ifadeleri ile ortaya çıkar. Duygular çoğunlukla yüz ifadelerine yansıyan süreçlerdir (öfke, sevinç gibi). Kavramsal mantık yürütmeyi gereksiz kılacak şekilde, nöronal mekanizmalar başkalarının duygularının doğrudan anlaşılmasına olanak veren bir aynalama sistemini oluşturur. Ayna nöronlar başkalarının duygu ifadelerinin zihinsel temsil ve taklidini gerçekleştirerek onların tanınması görevini yürütür. Bir başka deyişle 'ben ve diğerinin' algılanması pek çok noktada ortak gerçekleşir. Duyguların anlaşılmasında bunun dışında, deneyimlerin bilişsel yorumlanmasına dayanan başka bir mekanizmanın olduğu da düşünülmektedir. Bebekler üç haftalıkken yüz hareketlerini taklit edebilir, sonraki iletişim becerileri ve öğrenme mekanizmaları bu taklit becerilerine dayanır (Gallese, 2003).

Yüz ifade biçimleri kültürden kültüre değişiklikler gösterir. Buna ek olarak değişik kültürlerden insanların diğerlerinin ifadelerini algılamalarında benzerlik bulunur. Bu benzerliğin açıklaması, bir heyecan yaşandığında birçok kas hareketini aktif hale getiren doğuştan gelen yüzsel-etki programının varlığında yatar (Ekman ve Friesen, 1986).

Yüz ifadelerinden elde edilen bulgular, yüz ifadelerinin sadece heyecanların yansıması olmadığını ayrıca duygusal tecrübelerin üretimine ve belirlenmesine de yardımcı olduklarını belirtir.

Duygu ifadeleri çoğunlukla sosyal ilişki içinde meydana gelir. Duygu ifadelerinin iki fonksiyonu vardır. Birincisi bilgi vermek, ikincisi ise karşı tarafa duygu uyandırmaktır. Birçok yüz ifadesi ve ses tonu özellikleri güvenilir bir şekilde alıcıya mesajı gönderenin duyguları ve niyeti hakkın da bilgi verir. Örneğin gönderen tarafından ifade edilen utangaç ve tavizkar tavır alıcıyı istekleri konusunda daha talepkar olmaya iter (Keltner ve Anderson, 2000: 187).

İkinci fonksiyonla ilgili olarak duygusal davranışlar, duygusal olay ve ortamla ilgili karşı tarafta bir tepki oluşmasını sağlar. Örneğin gülümseme yakınlaşma isteği doğurur. Kızgınlık ifadesi korku tepkisinin oluşmasına yol açar. Üzüntü ve stres ifadesi karşı tarafta genel olarak sempati, yardım etme ve o insana yaklaşma isteği uyandırır. Sonuç olarak duygu ifadeleri karşı tarafın duygu durumunu, davranışlarını ve/veya fizyolojisini değiştiren etkili bir duygusal uyarandır(Bachorowski ve Owren, 2001:252; Rottenberg ve Vaughan,2008:126).

Bir diğer duygu ifade aracı sestir. Bireyler duygu ve heyecanlarını sesler ile de ifade ederler. Ancak, çeşitli duygu ve heyecanların sessel (vocal) işaretlerini derleyen bir katalog heniz bulunmamaktadır. Her zaman olmasada genellikle, çığlık, korku veya hayreti; inleme, acı veya mutsuzluğu; iç çekme, üzüntüyü; gülme ise keyifli oluşu gösterir. Sesin titremesi veya kesikli oluşu aşırı kederliliğin; şiddetli, keskin ve tiz oluşu ise genellikle öfkeli oluşun işaretidir. Bütün bunlara rağmen, çeşitli duygu ve heyecanların, sadece çıkarılan seslere yani sessel ifadeye (vocal expression) bakarak eyırt ediebilmesi güçtür(Morgan, 2009: 233).

Duyguların iletiminde diğer bir araç da beden hareketleridir. Hareketlerimizle, bedenimizin durumuyla, el kol davranışlarımızla bazen bilinçli, bazen de farkında olmayarak duygularımızı ifade ederiz. Bu mesajlar kültürden kültüre ve bir sosyal ortamdan başka bir sosyal ortama değişiklikler gösterir. Hareketler yaşa, toplum içindeki yere, cinsiyete ve içinde bulunduğumuz sosyal ortama uygun olarak değişir.

Kısacası yapılan çalışmalar göstermektedirki, sadece duygu veya heyecanın ifade ediliş şeklinin gözlenmesi yoluyla varılan sonuçlar istenilen ölçüde güvenilir olmamaktadır. İnsanların aynı olaylara verdikleri tepkilerde tutarlılık olmayabilir. Bir başka durun da ise, ifade edilekte olan duygunun ne olduğuna ilişkin tahminler, ancak bu ifadeleri gözleyebildiğimiz oranda doğrudurlar. Yaşanan yada ifade edilmek istenen duygu için yapılacak en doğru tahmin, kişinin yüz ifadesi ve jestlerini aynı anda görülebildiği, aynı zamanda da sesle ifadenin de duyulduğu ortamlarda mümkün olabilmektedir(Morgan, 2009; 234).

ALEKSİTİMİ KAVRAMI VE TEMEL ÖZELLİKLERİ

Aleksitiminin tarihi psikosomatik tıbbın tarihi ve gelişiminde oluşmuştur. Batının tıp geleneği büyük ölçüde antik Greek tıbbına ve filozofik fikirlere dayanır. Akıl ve vücut arasındaki etkileşim Hipokrat, Zalmaksis, Psagor, Plato ve Aristo gibi antik fizik ve tıp filozofları tarafından tıbbın ve bütün sağlığın en gerekli faktörü olarak görülüyordu. Platoya göre, her şey ruhla ilişkilidir. Vücutta ve bütün insanlarda iyilik kadar kötülük de vardır ve bütün vücudu etkileyen şey ruhtur (Rigatos ve Scarlos, 1987; Akt:, Mattıla, 2009).

Aleksitimi kavramı il kez 1970'lerde Sifneos tarafından psikosomatik hastalıkları olan hastaların psikolojik özelliklerini tarif etmek için kullanılmıştır(Solmaz ve diğ., 2000). Nemiah ve Sifneos psikodinamik eğilimli kuramcıların bedenselleştirme ile ilişkilendirdikleri bir kişilik özelliği olarak "aleksitimi" kavramını tanımlamışlardır. Sorunlarını bedenselleştiren kişilerin gelişim dönemlerinde saplanıp kalma, patolojik savunma düzenekleri kullanma, bilinçdışı çatışmalar ve örseleyici erken yaşam olayları yaşamış olma nedeniyle duygularını sözelleştirememe durumlarının olduğu düşünülmüştür (Nemiah, 2000; Gucht ve Heiser, 2003). Aleksitimi ilk önceleri psikosomatik hastalık bağlamında tarif edildiyse de yakın zamanlarda yapılan çalışmalarda aleksitimik özelliklerin posttravmatik stres bozukluğu, depresyon, yeme bozuklukları, panik bozukluğu ve madde kötüye kullanımı gibi bazı psikiyatrik bozukluklarda da görülebileceği belirlenmiştir (Solmaz ve diğ., 2000).

Aleksitimi, bedensel duyumların ayırt edilmesinde güçlük, empati duygusundan yoksunluk, duyguları dile getirememe, fantezi dünyasında kısıtlılık ve somut, içe vuruk düşünmeye eğilim özelliklerini bir arada sergileyen bir kişilik özelliği olarak tanımlanmaktadır (Nemiah 2000; Duddu ve diğerleri, 2003).

İçe vuruk düşünme, aleksitimik kişilerin görünüşte çevreyle uyum içinde yaşadıkları, ancak gerçekte bu kişilerin kendi ruhsal gerçekleriyle pek az ilişki içinde oldukları bildirilmiştir (Dereboy, 1990). Ancak daha sonraları aleksitiminin sadece psikosomatiklere özgü bir durum olmadığı, sağlıklı bireylerde de sıkça görüldüğü anlaşılmıştır (Taylor ve diğerleri, 1985; Bengi, 1996; Aslan ve Alparslan, 2001; Madenci ve diğ., 2007). Aleksitimiklerin en belirgin özellikleri duygularını fark edip bunları ifade etmede güçlük çekmeleridir.

Sifneos, çalışmaları ile ilgili olarak 1972 de Londra'da ki bir konferansında, o zamana kadar özellikle de psikosomatik hastalar üzerinde yıllardır çeşitli klinisyenler ve araştırmacılar tarafından tespit edilmiş olan, duygularını tanıma ve sözel ifade güçlüğü, hayal ve fantezi yaşamında kısıtlılık, ise vuruk düşünme eğilimi, çatışma ve engellenme durumlarındaki problemlerini bedensel belirtiler olarak yansıtma gibi özellikleri "aleksitimik özellikler" olarak tanımlamıştır. Ona göre bu kavramı kullanmasının temel nedeni, aleksitimik bireylerdeki en temel özelliğin 'duyguların ifade edilmesinde ki yetersizlik' olduğu düşüncesidir (Sifneos, Apfel ve Frankel, 1977). Bu kişiler duygusal işlevlerinde ve kişilerarası ilişkilerinde güçlük çekerler. Başka bir dünyadan gelmiş gibidirler. Duygu ve düşünce arasında bağ kurup bunları ifade etmekte sorun yaşarlar (Sifneos, 1988)

Kelime anlamı olarak aleksitimi Yunanca'da *a= yok, lexis= söz, thymos= duygu* anlamına gelen kelimelerin birleşmesinden meydana gelmiş bir kavramdır **(**Dereboy, 1990). Bu kavramı Türkçe'ye "duygular için söz yokluğu" şeklinde çevirmiştir (Dereboy,1990). Şahin ise aleksitimiyi sadece *"duygular için söz yitimi"* anlamına gelen duygulara karşı *"dilsiz"* olmakla sınırlandırılamayacağını, çünkü aleksitimik bireylerin aynı zamanda duygularına karşı *"sağır"* olduklarını vurgulamaktadır. Buradan hareketle **(**Şahin, 1992). Aleksitimi için "duygusal ahrazlık" tanımını ortaya atmıştır. Dökmen (2000), ise aleksitimi karşılığı olarak *"düşünce köleliği"* kavramını önermektedir. Aleksitimik tablo sergileyen kişilerin, belirli durumlarda düşüncelerini ifade edebildiğini, ancak duygusal yaşantı konusunda sorunu olduğunu söylemektedir. Yani bu kişiler ya bir şey hissetmez ya da hissettiklerini sözel olarak ifade edemez, bazen de içindeki farklı duyguları farklı yollarla ifade etmekte sıkıntı çeker. En basit tanımıyla duygularını fark etme, tanıma, ayırt etme ve ifade etme güçlüğü olarak tanımlanan aleksitimi klinik alanda ortaya çıkmış bir terimdir.(Dökmen, 2000:135).

Aleksitiminin araştırılması sürecinde birçok çalışma yapılmış ve bu süreçte klinik tanımlamada psikosomatik hastalıklarla ilişkisi sorgulanmıştır(Parker ve diğ.,1991; Mattıla ve diğ.,2008). Bu çalışmalar psikosomatik hastalıklarla aleksitimi arasında bir ilişkinin varlığını göstermekte ancak bu ilişkinin nedensel olduğunu göstermekte yetersiz kalmaktadır. Yani aleksitimik özellikler ile psikosomatikler arasında etiolojik (neden-sonuç) ilişkisi olduğunu söylemenin mümkün olmadığı, sadece bir benzerlikten bahsedilebileceği vurgulanmaktadır. Ayrıca aleksitiminin bir kişilik özelliği olduğunu

bildiren görüşlerin yanı sıra, aleksitiminin bir durum (state) ya da özellik (trait) olabileceğine dair görüşler de bulunmaktadır(Mueller ve Buehner, 2006). Bu yüzden aleksitiminin bir hastalıktan çok, kişilik özelliği, yetersizlik olduğunu savunanlar vardır. Taylor (1984) ve Sifneos'a (1988) göre aleksimi bir hastalık değildir; daha çok kişilikle ilgisi vardır. Ancak aleksitiminin ortaya çıkmasında sosyo-kültürel faktörlerin etkisi de önemli yer tutar.

Ruesch (1948) yılında analitik terapiye aldığı bazı bireylerin duygularını ve rahatsızlıklarını bedensel tepkiler olarak ortaya koyduklarını gözlemler. Ruesch daha sonradan aleksitimik olarak tanımlanacak bu hastalarının duygularını sözel ifade yerine bedensel tepkiler olarak açığa vurduklarından dolayı çocuksu kişilik (ınfantil personality) olarak tanımlamıştır.

Bir kişinye aleksitimik olup olmadığının teşhisini koymak kolay değildir. Aleksitiminin kişisel bir eğilim, sosyal destek eksikli sonucu ortaya çıkan durum, hastalık, psikosomatik belirti, bilişsel bozukluk, beceri eksikliği-yetersizlik, nörolojik bir bozukluk, olduğunu savunan farklı görüşler vardır. Aleksitimi var ya da yok yerine aleksitimik özelliklerin düzeyinden bahsetmek daha doğru bulunmaktadır (Paez, Basede, Voldoseda, 1977). Bundan başka aleksitimik özelliklerin kalıcı mı yoksa geçici mi olduğu konusunda farklı görüşler vardır. Ancak Freyberger (1977) bu problemi birincil ve ikincil aleksitimi ayrımı yaparak bir anlamda çözmüştür. Ona göre *birincil aleksitimi* psikosomatik hastalarda bedensel tepkilerin ve şikâyetlerin ortaya çıkmasını sağlayan süreklilik gösteren etmendir. İkincil aleksitimi ise kanser gibi ağır bedensel hastalarda, yoğun bakım hastalarında ve travma geçiren bireylerde ortaya çıkan geçici bir durumdur. Bazı uzmanlara göre aleksitimi tamamen sosyo-kültürel bir olaydır. Çünkü aleksitimi zaten ilk olarak duyguları sözel olarak ifade etmenin sağlıklı ve olgunluk belirtisi olarak kabul edildiği batı toplumlarında ortaya çıkmıştır. Ancak bazı toplumlarda insanlar çocukluktan itibaren yaşadıkları çevrede duyguları ifade etmek yerine gizlemeyi ve bastırmayı öğrenmektedirler. Çoğu doğu toplumlarında duygular bedenselleştirilerek kullanmaya dönüştürülmektedir. Buna dönüştürme ya da bedenselleştirme bozukluğu da denilmektedir (Lesser, 1981).

Psikoanalitik kuram açısından aleksitimi için *duygusal bastırma* kavramı kullanılmıştır. Bilişsel kuramı benimseyen araştırmacılara göre ise aleksitimi bilişsel gelişim dönemlerindeki bazı eksikliklerden kaynaklanan yada bilişsel süreçlerdeki

çarpıtmalar, mantık dışı düşünceler sonucu oluşan bir durumdur. Yani aleksitimi bilişsel süreçteki çarpıtmalar ve işlevsel olmayan uyum bozucu otomatik düşünceler sonucu oluşan bir bozukluktur (Akt: Koçak, 2003).

Pennebaker'a (1989) göre aleksitimik özellikler kendini yansıtma becerisi eksikliği ve duygusal ketlenme ile ilişkilidir. Çünkü duyguların bilişsel süreç içinde işlenmesindeki yetersizlik nedeniyle birey duygusal uyarımların bedensel öğeleri üzerine odaklaşır. Bu durum aleksitimiklerdeki bedensel yakınmalarla uygunluk göstermektedir. Ketlenme aslında bilişsel kaçınmayı ve duygusal bastırmayı içeren baş etme tarzıdır. Ketlenme, bastırma ya da aleksitimi şeklinde kendini gösterebilir. Gerisinde aşırı stres, sosyal destek azlığı ya da travmatik bir olay olabilir. Bu nedenle aleksitimi kaçınmacı, ketleyici baş etme tepkileri ile ilişkilidir ve bilişsel yeniden değerlendirmeyi engeller.

Aleksitimik Belirtiler ve Özellikler

Latince kökenli bir kelime olan aleksitimi, kavramsal olarak "duygulara söz bulamamak" anlamına gelmektedir. Aleksitiminin klinik özelliklerini daha önceki yıllarda tanımlayan Sifneos, 1970 yılında Nemiah ile birlikte bu kavramı kuramsal bir çerçeveye oturtmuştur (Nemiah, Freyberger and Sifneos,1976). Genel olarak bu kuramda, aleksitimik özellikler gösteren kişinin duygularını anlamada ve düzenlemede zorluklar yaşadığı ifade edilmektedir. Bu zorluklar, duyguları isimlendirememek ve ifade edememek, duygularını birbirinden ayrıştıramamak veya duygularını farkında olmaksızın yaşamak şeklinde özetlenebilir.

Aleksitimi kavramına ilişkin farklı yaklaşımların yorum ve tanımlamalarındaki farklılıkların olması aleksitimik özeliklerin saptanmasında da farklılıklara neden olmuştur.

Bu doğrultuda araştırmacılar, önceleri aleksitimiyi, duyguları tanımlamada zorluk; bedensel duyumlar ile duyguları ayrıştırmada zorluk; içgözlem yoksunluğu; sosyal uydumculuk; hayal kurma konusunda kısıtlılık başlıklarını içeren beş alanda tanım lamışlardır. Ancak, teorik bilgiler ve yaptıkları istatistiksel analizler ışığında, aleksitimi alt boyutlarını, duyguları tanıma ve tanımlama ile duygularla bedensel hisleri ayrıştıramama; duygular konusunda başkalarıyla iletişim kuramama; hayal kurma konusunda kısıtlılık; ve içsel deneyimler yerine dışsal olaylara odaklanma tercihi olarak yeniden belirlemişlerdir (Bagby ve ark. 1986).

Yapılan farklı yorum ve tanımlamalara rağmen aleksitimik kişilik özelliklerinin belirlenmesi çalışmaları dört ortak başlıkta bir araya gelebilmektedirler. Bunlar;

1- duyguları tanıma, ayırt etme ve ifade de güçlük,

2- hayal kurmaktan yoksun olma,

3- işlemsel düşünme ve

4-dış merkezli bilişsel yapı olmak üzere dört ana başlık altında toplanmaktadır(Lesser 1981, Taylor ve ark. 1991).

1- Duyguları Tanıma, Ayırt Etme ve İfade Etmede Güçlük,

Aleksitimik kişi yaşadığı duyguları özgül biçimde tanıyamaz ve tanımlandırmada da zorlanır. Yaşadığı duygularını çok kabaca, *"rahatlama veya rahatsız olma*" kimi zamanda bedensel durumlarını ifade eden"gevşeme ve gergin olma" gibi basitçe anlatabileceği ifadelerle belirtmektedirler. Örneğin başlarından geçen tatsız bir durum için ne hissettikleri sorulduğunda, o an içinde yaşadığı duyguları, öfke, kızgınlık, korku yada utanma gibi duygu ifadeleri ile anlatmak yerine olay anında neler yaşadığını ve nasıl davrandığını anlatır. Kendilerine duyguları sorulduğunda sanki bu kelimenin anlamını bilmez gibi davranırlar. Duygularından söz etmeleri istendiğinde, ne zaman duygularından, ne zaman düşüncelerinden söz etmekte olduğunu bilmedikleri gözlenebilir(Dereboy, 1990). Bedensel belirtileri ile duyguları arasındaki farkları kavrayamadıklarından sanki ezberlemiş gibi tekrarlayıcı ifadelerde bulunurlar (Krystal, 1979; Sifneos, 1988). Sık sık *bedensel yakınmalarından* söz ederler. Duygusal yaşamlarındaki kısıtlılık, bazen duruşlarındaki donukluk ve duygularının yüzlerinden anlaşılmamasıyla da kendini belli eder (Sifneos, Apfel, Frankel, 1977; Lesser, 1981). Bu özellikleri nedeniyle aleksitimikler, içgörü kazandırmaya yönelik terapilerde fazla yol alamazlar ve genellikle, terapistlerin "içgörüsüz" olarak nitelendirdikleri kişiler arasında yer alırlar (Sifneos, Apfel and Frankel, 1977; Taylor, 1984).

.Kısacası aleksitimik kimseler günlük yaşamda ilişkiler kurabilen, düşünebilen, anlatabilen ancak duygu ve düşünceleri arasındaki farkı ayırt etmede ve bağlantı kurmada, duygularıyla bedensel duyumlarını ayırt etmede ve bütün bunları ifade etmekte güçlük

yaşayan bireyler oldukları bilinmektedir (Lesser, 1981; Faryna, Rodenhauser ve Torem, 1986).

2- Hayal Kurmaktan Yoksun Olma

Aleksitimik kişinin hayal gücüde oldukça zayıftır. Genellikle hayal kurmaz ve hayal kurmayı da zama kaybı olarak görürler. Seyrek olarak kurduğu hayaller ise genellikle gerçeklik sınırları içinde, tutku ve özlemlerin silik bir biçimde yansıdığı kuru ve renksiz fantezilerdir. Aleksitimikler hayal etmesi istenilen yaşantılarını canlı, yoğun, duygu yüklü, olarak canlandıramazlar. Çoğu kez de duygularını çağrıştıracak hayallerden uzak durmayı tercih ederler. Hatta yetişkin yaşamlarında hayal kurmayı hiç beceremedikleri iddia edilmektedir (Lesser, 1981; Taylor ve Bagby, 1988). Bu özellikleri imgeleme dayalı tekniklerin uygulanmasında terapistin karşısına öenmli bir sorun olarak çıkmakta ve bu kişilerle imajinasyona dayalı, psikodrama gibi tekniklerin uygulanması terapi yapacak olanlar için sorun oluşturabilir(Krystal, 1979; Sifneos, 1988). Rüyalarını çok seyrek hatırlarlar, rüyalarındaki anlatımlarının daha çok günlük olaylara ilişkin gerçekleri içerdiği ve somut nitelikte olduğu gözlenmiştir. Hayal kurma becerilerindeki eksikliklerine bağlı olarak yaratıcı olmakta zorlanabilirler. Eylem ve düşünceleri daha çok dış uyaranlar doğrultusundadır. Aleksitimik kimseler genellikle çevrelerindeki insanlar tarafından donuk, sıkıcı kaba ve duygusuz olarak tarif edilirler (Sifneos, 1988).

3- İşlemsel Düşünme

Aleksitimik bireyler faydacı ve mekanik tarzda düşünme eğiliminde dirler. Bu nedenle duygularını tanıma ve ifade güçlüğü yaşamalarına düşlem ve fantezi yaşantılarındaki kısıtlığa rağmen, çevreleriyle uyum içinde yaşayabilmektedirler. Kendi iç dünyalarından uzak son derece sade, mekanik, robot gibi bir yaşantıları vardır. Karşılaştıkları sorunlara somut ve kestirme çözümler bulmaya yönelirler. Sorunların kökenine inmektense görünen yüzeysel nedenlerle ilgilenmeyi tercih ederler. Aleksitimiklerin bu tutumları çevreyle kurdukları ilişkilere de yansımaktadır. Sorunlarının kökeninde yatan duygusal etmenleri, engellemeleri, çatışmaları aranmaz sadece yüzeysel nedenlerle yetinirler. Karşılaştıkları sorunlara ilişkin konuyu en kısa yoldan kapamanın yöntemlerini araştırmaya ve aynı sorunu yeniden yaşamamak için gerekli tedbirleri düşünüp önlem almaya çalışırlar. (Taylor ve diğ., 1991; Lesser, 1985). Bu özelliklerinden

dolayı aleksitimikler genellikle çevreleriyle büyük ölçüde uyumlu ve sorunsuz insanlar gibi görünürler. (Taylor, Bagby ve Parker, 1991; Mc Dougall, 1982; Lesser, 1985).

4- Dış Merkezli Bilişsel Yapı

Aleksitimik bireyler daha çok dışa dönük kişilik özellikleriyle öne çıkarlar. Çünkü mekanik, faydacı ve uyum sağlamaya yönelik düşünme eğilimim içindedirler. Çevreleriyle olan ilişkilerinde tutum ve davranışlarına iç etkenler ve onlara bağlı duygular değil daha çok dış uyaranlar ağırlıklı olarak yön verir.

Aleksitimikler uyum için gösterdikleri aşırı istek ve çabalardan dolayı çevreleriyle sorunsuz, uyumlu ilişkiler kurabilen kişiler olarak bilinebilirler (Taylor, Bagby ve Parker, 1991). Bu durum onların dışa dönük bilişsel yapı geliştirmiş olmalarından kaynaklanmaktadır. Mc Dougall ise bu uyumu *'yalancı normallik'* olarak yorumlamaktadır (Mc Dougall, 1982).

Aleksitimikler günlük yaşamda herhangi bir olayla karşılaştıklarında çevresel beklentilere ve ayrıntılara çok fazla önem verirler. Bu yüzden aleksitimikler daha çok dış kontrollü olup yalnızlığı tercih ederler. Zeki olabilirler ancak bu zekâlarını daha çok duygularını gizlemek ve uyum sağlama çabaları için kullanırlar (Mc Dougall, 1982).

Diğer Özellikler;

Aleksitimik insanlarda belirgin olarak görülen bu dört temel özelliklerin yanı sıra ikinci derecede önemli özellikleri de şöyle sıralamak mümkündür (Sifneos, Apfel, Frankel, 1977; Krystal, 1979; Sifneos, 1988).

* Aleksitimik kimseler çevresel ayrıntılara ilişkin düşünce yoğunluğu ve çeşitli bedensel belirtilerden yakınma gibi nedenlerden dolayı nevrotik adlandırılabilirler. Fakat aleksitimikler belirli özellikleriyle nevrotiklerden kesin olarak ayrılırlar. Duygu ve düşlem yokluğu nevrotik kişilerde psikolojik çatışma alanıyla sınırlı kalırken, aleksitimiklerde her alana yayılmış durumdadır. Duyguları ile düşünceleri uygunluk göstermeyebilir.

* Bu kişilerde somatizasyon eğilimi oldukça çok görülür. Çeşitli değişken somatik yakınmalar getirebilirler. Sanki duygularını değilde, bedenlerini dinliyor gibidirler. Aleksitimik kişilerde, psikosomatik hastalık görülme oranı da yüksektir. Hatta Barksky ve Klerman'ın (1983) ileri sürdükleri hipoteze göre aleksitimikler duygulara bağlı bedensel durumlarını abartır çok ani tepkiler verirler. Buna bağlı olarak aleksitimiklerin yeme

bozuklukları, psikoaktif madde bağımlılığı, kendine zarar verici saplantı davranışları açıklanmaktadır.

* Aleksitimik bireyler çok seyrek rüya görürler ve rüyaların öğeleri arasında ilişki kurmaları istendiğinde bunu gerçekleştirmekte zorlandıkları görülür. Gördükleri rüyalarda da, iç dünya ve bilinçdışından çok, dış gerçeklikle ilişkilerinin izleri belirgindir.

* Aleksitimiklerin yaratıcılıktan yoksun, robot gibi, mekanik bir yaşam sürmeyi tercih ettikleri bilinmektedir.

* Başkalarıyla eşduyum yapma, onları anlama, empati kurma yetenekleri zayıftır.

* Aleksitimikler çok nadiren ağlamasına rağmen yaşanan öfke üzüntü ve kederlere bağlı olarak bazen aşırı düzeyde ağlamaları da olabilir.

* Daha çok bağımlı olma eğilimleri vardır. Dış kontrollü olup yalnızlığı tercih ederler, insanlardan kaçarlar. Dışa bağımlı olduklarından çevresel ayrıntılara çok dikkat ederler.

* Aleksitimikler narsistik, psikosomatik, pasif, saldırgan veya pasif-bağımlı kişilik özellikleri gösterebilirler.

* Hassas değillerdir, düşünmeden davranma eğilimleri vardır. Kendilerini sıradan zayıf, aciz gösterme çabalarının yanı sıra, gergin ve katı kurallıdırlar. Aynı konu üzerinde ısrarlı ve tekrarlayıcı konuşmaları, kendi bildiğini yapan davranış merkezli olmaları aleksitimik bireylerin belirgin özelliklerindendir.

*. Aleksitimikler genellikle birlikteliği seven ve paylaşıma açık bireylermiş gibi görünmeyi tercih ederler. Ancak bu konuda doğal davranamazlar. Sosyal durumlara uyum sağlıyor görünürler fakat diğerleri gibi olamadıklarının da farkındadırlar ve bunu gizlemeyi tercih ederler.

*. Aleksitimik bireyler stresli ya da depresyonda olsalar bile çoğunlukla bunu inkar ederler. Depresyonları hakkında bilgilendirilseler bile bu kez açıklamakta zorlanırlar. Basitçe sırtım ağrıyor, canım acıyor kalbim sızlıyor gibi sözcüklerle ifade ederler.

Belirtilen bu aleksitimik özelliklerin birçok araştırmacı ve düşünür tarafından paylaşılmasına rağmen bir kimseye aleksitimik teşhisi koymanın kolay olmadığı vurgulanmaktadır. Çünkü aleksitimik özellikler için gerekli minimum kıstas konusunda henüz kesin bir açıklama yoktur. Bu yüzden aleksitimi var ya da yok yerine aleksitiminin düzeyinden bahsedilebilir. (Taylor, 1984; Taylor, Bagby ve Parker, 1991).

Normal bireylerle yapılan çalışmalarda aleksitiminin bir bozukluğa ya da yaşanan olumsuz bir olaya bağlı olarak gelişen bir durumluk boyutu olabileceği gibi bazı kişilerde süreklilik gösteren bir kişilik boyutu olabileceğide söylenebilir (Gürkan, 1996).

Aleksitimi ve Savunma Mekanizmaları İle İlişkisi

Aleksitimi duyguları tanımama ve tanımlama güçlüğü, sınırlı imgelem kapasitesi ile ilişkili ve algılanan dünyaya yönelmiş düşünme stiline sahip bilişsel ve duyuşsal özellikler kümesini kapsayan kişilik yapısı boyutudur. Yüksek düzeylerdeki aleksitiminin etiyolojisini açıklamaya çalışmak, aleksitimi ve psikolojik savunma mekanizmaları arasındaki ilişki hususunda çelişkilerle sonuçlanmıştır. Yapılan birçok çalışma aleksitimi ve tam gelişmemiş ya da uyumsuz savunma mekanizmaları arasında güçlü bir ilişki olduğunu desteklemiştir. Bu ilişkileri incelemek için Avustralya ve Kanada'da 3 klinik dışı popülasyonda, korelasyon, çoklu regresyon ve faktör analizi teknikleri kullanılarak aleksitimiklerin savunma mekanizmaları ve tepki stilleri nin ilişkisini değerlendiren bakış açısıyla çalışma yapılmıştır (Helmes ve diğ., 2008).

Helmes ve diğerlerinin 2008'deki "aleksitiminin yapısı: savunma mekanizmaları" isimli çalışmasında aleksitiminin duygusal tutuklukla ilişkisini desteklemektedir, ancak bu ilişkileri tam gelişmemiş savunma mekanizmaları ve sosyal cazibe açısından genişletmektedir. Çalışmanın sonucunda duygusal tutukluğun aleksitiminin tutarlı bir önceden haber vericisi olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte aleksitiminin yapısının anahtar özelliği bilişsel uygulama ve duygusal düzenleme eksikliği ya da ilkel psikolojik savunma sunması literatürün ilgisini çekmeye devam etmektedir.

Aleksitimi ile ilgili ilk teorilerin bazıları duygulara karşı bir savunmayı akla getirmektedir (Horney, 1952; Kelman, 1952). Tanımlanan ikinci aleksitimi kavramı da bir savunma mekanizmasına benzer. Aleksitiminin kişisel bir özellik olarak düşünülmemesi ancak psikodinamik savunma mekanizmaları gibi bir savunma mekanizması olarak düşünülmesi ile ilgili bazı tartışmalar oldu. Mesela kaçınma kaçınma, ket vurma, inkâr ya da bastırma duygusal konuşma ürününün sınırlandırılmasıyla birleştirilebilir ve bu nedenle aleksitimiye benzeyebilir (Lumley, Smith ve Longo, 2002).

Aleksitimin Kuramsal Alt Yapısı

Buraya kadar aleksitiminin ne olduğu, araştırmacılar tarafından nasıl tanımlandığı hakkında bilgiler verlmiştir. Aleksitimi kavramını kuramsal açıdan oluş nedenine göre açıklamaya yönelik birçok kuram vardır. Bu kuramları alt başlıklar halinde açıklamak mümkündür:

Nörofizyolojik Yaklaşım

Nörofizyolojik yaklaşımı benimseyen uzmanlara göre ise aleksitimi beyin yarım küreleri arasındaki kopukluk sonucu ortaya çıkan durumdur. Onlara göre aleksitimi limbik sistemden neokortekse gitmek için harekete geçen duyusal uyaranların bloke edilmesi sonucu, bilinçli duygusal yaşantılara dönüşememesiyle oluşan arızadır. Bazı uzmanlara göre ise limbik sistemden neokortekse iletilmesi gereken duyusal uyaranların bloke edilmesi sonucu, bilinçli duygusal yaşantılara dönüşememesiyle oluşan bir arızadır. VonRad (1984) aleksitimiyi, nesne ilişkileri görüşünden hareketle açıklamaya çalışmıştır. Ona göre aleksitimi; ayrılma bireyselleşme sürecindeki aksama sonucu ortaya çıkan beden şeması bozukluğudur.

MacLean (1949), psikosomatik bireylerin limbik istem ve neokorteks arasındaki bağlantı eksikliği yüzünden hislerin sözel ifadesinde zorluk vurgulamıştır. Duygularının neokorteks tarafından kelimelerin sembolik kullanımında ifade bulması için yeterince işlenemediğini, bunun yerine psikolojik canlandırmanın ve ifadenin özerk geçiş yollarından çabucak boşaldığını belirtti. Ayrıca Nemiah, Freyberger and Sifneos (1976) da bilginin 'visceral brain' duygusal beyin ya da hipotalamus ile serebral korteksin dil merkezleri arasındaki akışta eksiklik olmasıyla ilgili bir nörolojik teori öne sürdüler.

Aleksitimik bireylerin beynin sağ yarıküresinde aktivite eksikliği olabileceği söylenmektedir. Sağ hemisfer lezyonu olan hastaların büyük bir kısmında aleksitimik özellikler geliştiği gözlenmiştir. Sol hemisferin analitik aşamalı işlemler gerektiren mantık ve matematik gibi kognitif görevlerde, sağ hemisferin ise birleştirici, kıyaslanabilen duygusal yaşantılar üzerine, dilin duygusal öğelerini tanıma ve ifade etmede önemli rol oynadıkları söylenmektedir (Taylor, Bagby, 2004). Aleksitimik bireylerde sol hemisferin hakim olduğu, ya da sağ hemisferdeki duygusal çıkarımların sol hemisfere transfer edilemediği, bu nedenle fantezi yaşantısında kısıtlılık ve katı düşünce yapısı gibi özelliklerin oluştuğu belirtilmektedir(Taylor,1984).

Kaplan ve Wogan (1977) yaptıkları bir deneysel çalışmada, ağrılı uyaran verilirken hayal kuramın ve buna eşlik eden sağ yarımküre etkinliğinin algılanan ağrı şiddetinin artmasını önlediği gözlenmiştir. Aleksitimik bireylerinki psikosomatik hastalık geliştirmeye yatkın olmalarının nedeninin beyinin sağ yarım küresindeki aktivite eksikliğinden olabileceği söylenmektedir. Sağ yarım küresi konuşma losyonlarını tutan bir lejyon nedeniyle bloke olmuş bir hasta da aleksitimik özellikler gözlenmiştir. Yine başka bir araştırmada, yalnızca sağ elini kullanan kimselerin yalnızca sol elini veya her iki elini kullananlara kıyasla aleksitimik özelliklerinin anlamlı ölçüde yoğun olduğu tespit edilmiştir (Fricchione ve Howanitz, 1985).

Psikoanalitik Kuram

Psikoanalitik kuramcılar aleksitimiyi açıklamak için çeşitli modeller üzerinde durmuşlardır. Yapılan çalışmaların bir çoğunda aleksitimi ile psikosomatik belirtilerin aynı anlamada kullanıldığı ve bunun doğru olmadığı belirtilmektedir (Lesser, 19919. Belirli bir zaman diliminde farkına vardığımız uyaranların, düşüncelerin, duyguların, anıların sayısı sınırlıdır. Organizma sürekli olarak birçok uyaranlarla karşı karşıya iken, bunların önemli bir bölümü bilimçi algılama ve ayırt etme eşiğinin ötesinde, dışında kalır. Böyle olmasaydı çok sayıda uyaranların etkisi altında aşırı bir karışılık ve dayanılması güç bir uyaran saldırısı içinde kalırdık(Öztürk,1998). Psikoanalitik yaklaşım genellikle özünde bu şekilde ortaya çıkabilecek duygusal karışıklıklar ve travmalar sonucunda duyguların iafe edilmesindeki yetersizliklerin nedeninde patolojik ego savunma mekanizmalarına veya duygusal travmaları öncelikli olarak dikkate alır (Stoudemire, 1991). Mc Dougall (1982) ise aleksitiminin çeşitli psikolojik kaynaklardan doğabileceğini, burada kullanılan savunma düzeneklerinin yadsıma ve bastırmadan farklı olarak psikotik doğada olduğunu belirtmiştir.

Freud kuramının özünde duyguları hoş ve hoş olmayan kaygılara bağlamıştır. Eğer bastırılmış libido, hayal ve fantezi olarak gerçekleşme bulamazsa sonraki yaşantılarda kaygı olarak ortaya çıkmaktadır. Bu kaygıda psikolojik sağlık açısından önemli bir tehdit oluşturmaktadır. Freud'a göre bir uyarıcının sözel olarak ifade edilebilmesi için bilinç dışından bilinç düzeyine gelmesi gerekir. Oysa bilinç dışına itilen duygu, çatışma ve gerilimleri yaşarız ancak bunun içeriğini bilinçli olarak algılayamaz ve ifade edemeyiz. Bilinç dışında ifade edilmeyen ve sözel olarak paylaşılmayan duygu, çatışma, gerilimler ve

beden dili (somatik) ile anlatım bulur. Bu yönüyle aleksitimiklere benzemektedir. (Stoudemire, 1991) Ancak Nemiah nevrotik savunmaları tartıştığı bir yazısında yadsıma ile bastırmanın ayırt edilmesinin zor olduğunu söylemektedir. Freud, bir uyarıcının sözel olarak ifade edilebilmesi için bilinç dışından bilinç düzeyine gelmesi gerektiğini ifade etmektedir. Bilinçdışına itilen uyarıcılar da duygu, çatışma vs. yaşatırlar ancak bilinçli olarak algılanıp ifade bulamazlar. Ayrıca bu uyarıcılar bilinçdışında kalıp, ifade edilemeyen duygu ve çatışmalar beden diliyle ifade bulurlar. Bu durum aleksitimik özelliklerle benzeşmektedir (Stoudemire, 1991).

Mc Dougal'a göre erken dönem anne çocuk ilişkilerindeki bozukluk çocukta içsel temsiller oluşturma, imge kurma yeteneğini engeller. Anne imgesini oluşturma şansı bulamayan çocuk daha sonraları içsel gereksinimleri için gerekli olan hayal kurma ve fantezi yeteneğinden yoksun kalacaktır. Benzer şekilde erken yaştaki anne-çocuk ilişkilerindeki düzensizlik gerçek benliğin oluşmasını engellediği bu da içgüdülerin sözel ifadesini güçleştirdiği için aleksitimik özelliklerin oluşumuna zemin hazırlamaktadır. Yani aleksitimik özelliklerin psikotik nitelikli çatışma ve kaygılara karşı bir savunma mekanizması olduğu iddia edilmektedir (Mc Dougall, 1982).

Psikoanalitik kuram açısından erken dönem anne-çocuk ilişkisindeki bozukluğu vurgulayan düşünürlerden biride Wolff'dur. Ona göre çocuğun duygusal yönden kendini ifade etmesini, duygusal öz anlatımını ve oyunculuğunu reddeden ebeveynler çocuğun duygu ve fantezilerini pekiştirmek yerine en yakınları ile bile paylaşmasını engelledikleri̇nden çocuk zamanla duygusuz iletişim kurarak sahte bir benlik geliştirir. Duygusal alanda oluşturulan baskı ve karmaşalar çocuğu duygularını tanımamaya hatta yaşamamaya ifade etmemeye yöneltmektedir. Psikosomatik hastaların çocuğun aşırı koruyucu ya da üstü kapalı reddedici tutumu olan annelere sahip oldukları bilinmektedir. Bu annelerin çözümlenmemiş narsistik çatışmalarını çocuklarına yansıtmaktadırlar. Annesi bebeğini kendi bedenin bir parçası gibi algılayarak çocuğun bedensel tepkilerine aşırı dikkati ve kontrolü; ileriki yaşlarda çocuğun bedenin öz temsilindeki yetersizliğe bağlı olarak aleksitimik belirtilerin oluşmasına neden olmaktadır (Luminent, 1994). Von Rad (1984) ise ayrılma birleşme sürecindeki aksamaya bağlı olarak öz temsil ve kimlik duygusunun eksik gelişmesi sonucu aleksitiminin ortaya çıktığını ileri sürmektedir.

Krystal (1979), aleksitimin oluşumuna ilişkin psikoanalitik kurama dayalı gelişim merkezli açıklamalar yapmıştır. Ona göre bazı aleksitimik bireyler derinden yaralı oldukları için duygusal gelişimin ilk dönemine saplanıp kalmış ya da gerilemiş olabilirler. Travma sonrası oluşan aleksitimik özellikler bebeklikte anneyle kurulan ortak yaşam ilişkisinin yetersiz olmasından kaynaklanmaktadır. Krystal çocuğun duygusal iletişim kapasitesinin gelişmesinin; tamamen ailenin kurduğu ilişkilerle çocuğunun duygusal yaşantısını tanıyıp geliştirip zenginleştirmesine bağlı olduğunu vurgular. Ona göre çocuk başlangıçta duygularını bedensel olarak ifade edebilir. Duyguları henüz farklılaşmamıştır ve bedenseldir. Fakat çocuğun gelişimine bağlı olarak duyguları da farklılaşarak bedensellikten ayrışarak sözel ifadeye dönüşmektedir. Ancak bu gelişim süreci üzerinde bebeklikte yaşanan bozuk ilişkilerin veya olumsuz bir olayın dondurucu ve geriletici etkisi bulunmaktadır. Bu nedenle bazı aleksitimikler çocuklukta geçirdikleri olumsuz olay ve yıkıcı ilişkiler nedeniyle duygusal gelişimlerini tamamlayamamış, duygusal gelişimin ya ilk dönemine saplanmış ya da gerilemiş olan bireylerdir. Bu nedenle Krystal aleksitimiklerdeki hayal ve fantezi yoksunluğu, yaratıcılık ve kendine bakım eksikliği gibi özellikleri; erken çocuklukta yaşanan duygusal gelişimi engelleyici yıkıcı olay ve ilişkilere bağlamaktadır. Bu durumda aleksitimi gelişimsel bir başarısızlık yada psikolojik bir travma sonucu ortaya çıkan duygusal sıkışma ve gerileme olarak düşünülebilir.

Sosyal Öğrenme-Davranışçı Yaklaşım

. Sosyal öğrenme yaklaşımına göre çocuklar, öğrenme sürecinde önce çevrelerindeki en yakın modellere (anne-baba, akranlara) dikkat ederler. Modellerin davranışlarını dikkat ederek gözlemleyip, taklit ederler daha sonra yeniden modele uygun davranış üretirler. Modelin davranışını ne kadar iyi sergilerlerse, sosyal çevreleri tarafından ödüllendirilerek, o davranışı tekrar etmeleri sağlanır (Akinson, Atkinson ve Hilgard, 1995). Burada çevresel faktörler ciddi bir biçimde rol oynamaktadır. Bandura (1986) sosyal öğrenme teorisinde temel faktörün, bireyin başkalarını gözlemleyerek öğrenmesi olduğunu söylemektedir. Sosyal öğrenme yaklaşımı her türlü insan davranışlarının sosyal ilişkiler ortamında öğrenme sonucu meydana geldiği tezine dayanmaktadır. Bireyin normal ve normal dışı olarak kabul ettiğimiz tüm davranışları doğumdan itibaren başlayan öğrenme ve eğitim sonucu oluşur.

Her insanın içinde doğup büyüdüğü bir aile ve ailenin de içinde yer aldığı sosyokültürel yapı ve iletişim biçimi vardır. Bireylerin iletişim ve davranış tarzları duygu ve düşüncelerini ifade biçimleri bu sosyal kültürel yapı içinde şekillenmektedir. Borens ve diğerlerinin (1977), psikosomatik hastalar üzerine yaptıkları araştırmaya göre ise, düşük sosyoekonomik düzeyde ve gelişmemiş toplumlarda yaşayanların daha fazla aleksitimik özellik gösterdikleri saptanmıştır (Lesser, 1985). Stoudemire bireylerin iletişim kurma yeteneklerinin aile içinde öğrenme, model olma sonucu ortaya çıktığını vurgulamaktadır. Ona göre çocuklar aile içinde ve yaşadıkları çevrede kendilerini duygu ve düşüncelerini ifade etmeyi öğrenecekleri yerde bastırmayı ya da bedensel ifade etmeyi görüyorsa "hasta rolüne adapte" olarak aleksitimik özellikler göstermeye zemin hazırlamaktadır. Kısacası bu yaklaşıma göre bireylerdeki aleksitimik özelliklerin ortaya çıkması; içinde yaşadıkları sosyo kültürel ortamdaki öğrenme sonucudur. Aleksitiminin bireyin görgü eğitim ve yaşantıyla ilgili kültüre bağlı sosyal kökenli bir olgudur (Stoudemire, 1981).

Bilişsel Yaklaşım

Biliş, içsel duygu, dürtü ve düşünceleri ile birlikte dış dünyayı algılama ve yorumlama biçimidir. Psikolojik bir sorunda bilişsel kuramın bakış açısını diğerlerinden ayıran en önemli özellik, bireyin tepkileri ile uyarıcılar arasına giren zihinsel süreçlere yapılan vurgulamadır.

Bilişsel kuramın kurucularından olan Beck'e (1995) göre bireydeki psikolojik sorunların altında dış ve iç dünyadan gelen uyarıcıların fonksiyonel olmayan, bozulmuş bilişsel süreç nedeniyle çarpık bir şekilde algılanması ve gerçeğe uygun olmayan bir şekilde yorumlanması yatmaktadır. Yaşamın ilk yıllarından itibaren sosyalleşme sürecinde, deneyim ve öğrenmelere bağlı olarak bireyde bazı temel düşünce ve inanç sistemleri, varsayımlar ve genellemeler oluşur. Bu temel varsayımlar tekrarlanarak şemaları oluşturur. Bu şemalar ise günlük yaşamda birey tarafından algıları organize etmede dış dünya ve olayları yorumlayıp anlamlandırmada kullanılır. Ancak şemalar bazen son derece katı dirençli, orantısız aşırılık özellikleri taşıdığından işlevsel ve uyum sağlayıcı değillerdir. Beck'e göre bu şemaların içeriğinde değersizlik, yetersizlik, keyfi çıkarsama, kişiselleştirme, aşırı genelleme, abartma küçümseme, kendini suçlama başarısızlık ve ikili düşünme gibi bilişsel çarpıtmalar bulunmaktadır.

Bazı bilişsel düşünürlere göre duyguları ifade etme aynı zamanda bilişsel gelişim sürecinden de etkilenmektedir. Kişilerdeki bilişsel çarpıtmalar onların duygu ve davranışlarını belirlediğine göre aleksitimi de buna bağlı olarak açıklanabilir. Eğer bir kimse çevresindeki uyaranları tehdit edici olarak algılarsa bunları tehlike yönünde abartarak yoğun kaygı yaşar. Bunun sonucunda da tehlike, tehdit, zayıflık ve zarar görme içerikli bilişsel şemalar oluşur. Bu şemalar bireye özgü olup aile ve kültürden köken alarak erken çocukluktan itibaren sosyalleşme sürecinde yerleşir. Bu bağlamda aleksitimik özeliklerde bilişsel şemalarda yer alan işlevsel olmayan bilişsel çarpıtmaların bir sonucu olabilir.

Lazarus'a(1982) göre de duyguların altında bilişsel değerlendirmeler, öğeler yatmaktadır. Duygu, bireyin çevre ile etkileşiminde yaptığı bilişsel değerlendirmelerin bir sonucudur. Lazarus bilişsel değerlendirmelerin basitten karmaşığa doğru bir derece izlediğini vurgular. Bilişsel değerlendirmenin en ilkel biçimi dil öncesi bilinç ve bilinç dışıdır. Gelişmiş olan biçimi ise bilinçtir ve burada düşünce, imgeleme ve duyguların sözel, simgesel ifadesi yer alır (Lazarus, 1991).

Lazarus'un bu düşüncesine dayanarak Martin ve Pihl, aleksitimiklerin Lazarus'un bahsettiği ilkel kognitif semaları kullandıklarını öne sürmektedirler. Onlara göre aleksitimik bireylerde kognitif değerlendirme en alt düzeyde simgesel ve sözel olmayan bir biçimde yapılır. Bu yüzden aleksitimikler duygularını ayırt edemez, kognitif çarpıtmaları nedeniyle stres ve kaygı gibi duygularının ne farkında olabilir ne de yaşayabilirler. Duygu durumlarının farkına varamadıkları için de yaşadıklarını bedensel tepkiler olarak (psikosomatik belirtiler) ifade ederler (Martin ve Pihl, 1986). Aleksitimik kişilerde somatizasyon eğilimi oldukça sık görülür. Çeşitli ve değişken somatik yakınmalar getirebilirler. Sanki duygularını değilde bedenlerini dinliyor gibidirler(Bengi, 1996). Temel olarak duygularını tanıma ve onları iletme zorluğu gösteren bir yapı olan aleksitimi, psikolojik sıkınının bedensel bulgular biçiminde yaşanması ve iletilmesi oalark tanımlanan somatizasyonun etkilerinden birisidir(Sayar ve Ak, 2001).

Piaget'in bilişsel gelişim kuramını temel alan Lane ve Schwartz (1987) geliştirdikleri bilişsel gelişim modeline göre duygu olarak yaşanılan her şey duygusal uyarımların bilişsel işlemden geçmesiyle oluşur. Piaget'in bilişsel gelişim süreci hiyararşik bir yapıda en basitten en karmaşığa beş adet duygusal duyarlılık basamaklarından

oluşmaktadır. Onlara göre aleksitimikler bu basamakların alt evresi olan duyguların ayrışmadığı, bedensel nitelik taşıdığı basmaklarda takılıp kalmış gelişim özürlü bireylerdir.

Aleksitimiyi bilişsel yaklaşım açısından açıklamaya çalışan Stoudemire'e (1991) göre ise; aleksitimik bireylerdeki duyguları ifade etme güçlüğü bilişsel gelişim dönemindeki bazı eksikliklerden kaynaklanmaktadır. Başka bir ifade ile aleksitimiklerin duygularını tanıma ve ifade güçlüğü çekmeleri, duygusal durumlarını bedensel tepkiler olarak ifade etmeleri; bu kimselerin bilişsel gelişiminin duyusal-hareketsel (sensory-motor) dönemi ile işlem öncesi (pre-operational) dönemi arasına odaklaşmaları veya takılıp kalmalarından kaynaklanmaktadır. Sonuç olarak bu kurama göre aleksitimikler henüz duyguların ayrışmadığı bedensel olarak ifade edildiği alt ilkel bilişsel duygusal gelişim sürecinin evlerinde takılıp kalmış *duygusal gelişim özürlü bireyler* olarak tanımlanmaktadır (Stoudemire, 1991).

Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım

Bireyin psiko-sosyal gelişim sürecinde düşünce, davranış, fizyolojik durum ve duygularının birbirlerini etkilediği bilinen bir gerçektir. Bazı düşünürlere göre duygu bireyin çevre ile etkileşiminde yaptığı bilişsel değerlendirmelerin bir sonucudur. Literatürde duyguların açıklamasıyla ilgili olarak William James, Freudian (içgüdüsel), Darwinci, Davranışçı, Cannon Bord ve Bilişsel olmak üzere altı temel kuramsal yaklaşım bulunmaktadır. Bunlardan en sonuncusu ve en güncel olanı duyguların bilişsel açıklamasıdır.

Duyguları bilişsel unsurlarla açıklama çabalarında, duyguların oluşumunda, uyarıcıları yorumlamada, onlara anlam verme ve beklenti oluşturmada bilişsel unsurların birincil sorumluluk üstlendiği görüşleri temel alınmaktadır. Bilişsel unsurların duygusal yaşam üzerindeki etkisini bilimsel olarak inceleyip ilk açıklayanlar arsında Gemelli (1949) ve Michotte'u (1950) vardır. Her ikiside öncelikle duyum ve duygunun ayrı olduğunu vurgulamışlardır. Onlara göre *duygu;* bireyin bir duyumdan hareketle karşı karşıya kaldığı uyarıcı ile düşüncelerinde özel bir ilişki kurmasıdır. Magda Arnold'un (1960) *duygu kuramı* daha sonraki bilişsel kurama bağlı açıklamalara ışık tutan ilk temel açıklamadır. Arnold temelde duyguların açıklanabilmesi için, her şeyden önce bireyin olaylarla ilgili bilişsel değerlendirmelerinin (cognitive appraisal) anlaşılması gerektiğini söylemektedir. Ona göre, Kişi yeni bir uyarıcı ile karşılaştığında, hemen geçmişte yaşanmış, belleğinde

depolanmış şemalardaki duygusal yaşantılarla kıyaslayarak *'iyi ve kötü' ş*eklinde değerlendirilir. İşte bireyde oluşacak duygu hali yada duygusal yaşantı bu değerlendirmenin bir sonucudur (Akt: Özer, 1994).

Duyguları ifade edebilme bilişsel gelişim sürecinden etkilenmektedir. Bilişler, bilişsel çarpıtmalar, sayıltılar bireyin duygu ve davranışlarına öncelik ettiğine göre aleksitimin oluşumu da buna bağlı olarak açıklanabilir (Martin ve Pihl, 1986). Lazarus'a (1982) göre de duygularımızın altında bilişsel değerlendirmeler yatmaktadır. Çünkü duygular bireyin çevresiyle kurduğu etkileşim ve yaşantılar sonucu yaptığı bilişsel sürecin sonucudur. Bu arada bilişsel kuramın öncüsü olan Beck'e göre de bilişlerle davranışlar arasında neden-sonuç ilişkisi kurulamaz. Ancak Beck (1995) *biliş önceliğini* vurgulamaktadır. Buna bağlı olarak Beck bilişlerin depresyonun oluşumunda etiolojik bir rol oynamadığını fakat depresyonunda duygulanımdan çok bilişsel bir bozukluk olduğunu ısrarla vurgulamıştır. Yani aleksitimik özellikler de depresyon gibi bilişsel şemalarda yer alan işlevsel olmayan sayıltıların, bilişsel çarpıtmaların, otomatik düşüncelerin bir sonucu olarak açıklanabilir.

Bireyin çocukluk döneminde yaşadığı olumlu ve olumsuz olayların Kişilik gelişiminde etkili olduğu bilinmektedir. Aleksitimik özelliklerin oluşmasında da gelişim dönemleri, özelliklede çocukluk döneminde yaşanılan olumsuz, sarsıcı, yıkıcı olayların etkisi göz ardı edilemez. Bilişsel kuramın önemli savunucularından Lazarus'a (1982) göre de duygu bireyin çevre etkileşiminde yaptığı bilişsel değerlendirmelerin bir sonucudur. Lazarus bilişsel değerlendirmelerin basitten karmaşığa doğru dereceli bir süreç izlediğinin altını çizmektedir. Ona göre dil gelişiminin en alt evresi dil öncesi dönemdir. Gelişmiş olan biçimi ise bilinç olup, burada duygu ve düşünceler sözel anlatım bulur. Benzer şekilde Piaget'in bilişsel gelişim sürecide hiyerarşik bir yapıda basitten karmaşığa doğru giden beş adet duygusal duyarlılık basamaklarından oluşmaktadır (Lazarus, 1982).

Aleksitimik bireyler bu bilişsel gelişim sürecinde duyguların ayrışmadığı, sözel değil bedensel tepkiler olarak anlatım bulduğu en alt basamaklardan birinde takılıp kalmışlardır. Bu yüzden aleksitimikler ilkel bilişsel şemalar kullanan bilişsel gelişim özürlü bireylerdir. Duygularının farkında olamaz, duygularını basitçe somatik tepkiler olarak ortaya koyarlar (Martin ve Pihl, 1986; Lane ve Schwartz, 1987).

Aleksitiminin bilişsel davranışçı açıklamasına dayanarak şöyle bir çıkarımda bulunabiliriz. Bilişsel kökenli bir sorunun çözümü de ancak bilişsel yaklaşım merkezli bir

psikolojik yardımla mümkün olabilir. Çünkü aleksitimik bireyin bağlantılı bilişlerinin değiştirilmesine ihtiyaç vardır. Bilişsel gelişimin alt basamaklarında takılıp kalmış bir kimseye (aleksitimik) uygun ortamda bir üst basamaktan verilir. Gerek duyulursa bu mesajlar drama, rol oynama ve oyunlarla desteklenir. Bu mesajlar yardımıyla danışanın çelişkiler yaşaması ve bulunduğu basamaktaki bilişleri sorgulaması sağlanır. Sokratik sorgulama, kanıt arama ve yüzleştirme teknikleriyle de bu bilişler ve ona bağlı irrasyonel düşünceler çürütülür. Yerine bir üst basamağa ait olan akılcı, gerçekçi, işlevsel düşünceler konarak aleksitimiklerin tedavisi mümkün olabilir (Koçak, 2002).

Aleksitiminin Bağlanma Kuramı Açısından Yorumu

Bowlby (1980), bağlanma davranışını, bir bireyin korktuğunda bir figürle ilişki kurmak ya da yakınlık aramak için duyduğu istek şeklinde tanımlamıştır. Temeli bebeklik döneminde oluşan bağlanma davranışı, yetişkinlik dönemindeki bağlanma davranışı üzerinde de etkili olmaktadır. Kişinin bebekliğinde yada erken yaşlarda bakımını üstlene kişi ile kurduğu ilişkinin, ileriki yaşlarda ortaya koyacağı davranışlarında etkili rol alacağını öne sürmektedir.

Erken çocukluk çağındaki bağlanma deneyimlerinin, duygusal şema, hayal kurma ve diğer bilişsel yeteneklerin gelişimini etkilediği gösterilmiştir(Cassidy, 1994: Fonagy ve Target, 1997). Yaratıcı hayal kurma ve etkili duyguları düzenleyici yetenekler güvenli bağlanma ilişkisi ile ilgili iken, aleksitimide güvensiz bağlanma söz konusudur (Taylor ve Bagby, 2004: Troisi, D'Argenio ve Peracchio, 2001). Çocukluktan erişkinliğe kadar izlenmiş aleksitimi çalışmaları yoktur. Ancak pek çok erişkin aleksitimi çalışmasında, aleksitiminin güvensiz bağlanma ile ilgili olduğu gösterilmiştir. Bu güvensiz bağlanma azalmış seviyedeki sosyal destekle birliktelik göstermektedir(Lumley ve Ovies, 1969: Kojima ve Senda, 2003)

Aleksitiminin etyolojisine kültürel faktörlerin, çocuklukta ki çevrenin, nörobiyolojik anormalliklerin katkısı prospektif araştırmaları gerektirmektedir. Krystal'a göre aleksitimi erken yaşlarda oluşan psişik travma sonucudur. Çocukluk çağı fiziksel ve cinsel kötüye kullanımı olan erişkin aleksitimilerle ilgili az çalışma mevcuttur. Bu çalışmalardan elde edilen bulgular farklılıklar göstermektedir(Taylor ve Bagby, 2004).

Hazan ve Shaver (1987), Bowlby'nin bağlanma yaklaşımı temel alınarak, yetişkinlikteki romantik ilişkilerin açıklanabileceğini öne sürmüşlerdir. Bireyin doğduğunda annesiyle kurduğu iletişim önceleri sadece çocuğun biyolojik varlığının devamına hizmet ederken daha sonra bu etkileşim biçimi (bağlanma) içselleştirilerek bireyin hayatının tüm yönlerini etkileyen bir etkileşim biçimi haline gelir (Hamarta, 2004). Bu araştırmacılara göre bireyler bebeklik ya da çocukluk döneminde ebeveyn ile kurulan bağlanmanın bir benzerini, yetişkinlikte romantik eşleriyle kurdukları ilişkide denerler. Araştırmacılar, temelde güvenli ve güvensiz olmak üzere iki bağlanma stilinden söz etmektedirler (Ainsworth ve diğ., 1978). Güvenli bağlanma, çocuğun duygu ve ihtiyaçlarına duyarlı olan ve bu ihtiyaçlara yerinde ve zamanında cevap veren ebeveyne karşı geliştirilen bağlanma türü iken; güvensiz bağlanma bunun tam tersi özellikler taşıyan ebeveynlere karşı geliştirilen bağlanma türü olarak adlandırılmaktadır(Rothbard ve Shaver, 1994). Ebeveynine güvenli bağlanan bebek, ileriki yıllarda çevresindeki insanlar ve dünya ile, ayrılık kaygılarının yön vermediği ilişkilere girebilir. Bu ilişkilerde yakınlaşma ve uzaklaşmaların yarattığı kaygılara, güven ve güvenlik duyguları ile tahammül edebilir. Güvenli bağlanma, ebeveyn bebekle olmadığı zamanlarda, bebekle kalan bir koruyucu gibidir. Güvenli bebekler yabancı birinin kendi ortamına girişi ile oluşan tedirginliği ilişki çabası ile aşarlar. Bebek yeni bir ilişkiye açıktır. Ebeveyni ortamda olmadığı zaman merak ve keşif çabasını kaybetmez. Güvenli bağlanan kişi hem iç hem de dış dünyasında meraklı ve ilgili bir kâşiftir (Hortaçsu, 2003).

Ergenler ve yetişkinlerle yapılan çalışmalar, güvenli bağlanan kişilerin olumsuz duygu ve davranışları daha az gösterdiklerini, diğer kişilerle daha güçlü ilişkiler kurduklarını ve diğer bireylerin duygusal sıkıntılarına daha duyarlı olduklarını göstermektedir (Rothbard ve Shaver, 1994). Güvensiz bağlanan bireylerin ise daha az pozitif duygular denedikleri; Anksiyete ve depresyon gibi negatif duygulanımlarını dengelemekte daha başarısız oldukları bildirilmektedir (Parker, 1982). Bağlanma stili ile duyguları aktarabilme ve dengeleyebilme arasında yakın ilişki olduğu bildirilmektedir (Cassidy, 1994).

Geç ergenlik dönemindeki bireylerle yapılan bir çalışmada, aile ve arkadaşlarına güvenli bağlanma geliştirmiş olanların duygusal farkındalıklarının daha yüksek olduğu, daha empatik ve daha sosyal davrandıkları, ayrıca daha fazla olumlu duygu aktardıkları

bildirilmektedir (Laible, 2007). Bağlanma ile doğrudan aleksitimi arasındaki ilişkiyi gösteren çalışmalar da mevcuttur (Hexel 2003, Montebarocci ve diğ. 2004, Wearden, Cook ve Vaughan-Jones, 2003). Ayrıca Japon öğrencilerle yapılan bir çalışmada, deneklerin çocukluk dönemlerinde annelerinin ilgisini yetersiz olarak algılamaları ile aleksitimi arasında bir ilişki bulunmuştur (Fukunishi, Kawamura ve Ishikawa, 1997). Sonuç olarak, güvensiz bağlanmanın, duyguları öğrenmede başarısızlığa neden olabileceği ve aleksitimik kişilik için de zemin hazırlıyor olabileceği düşünülmektedir (Kraemer ve Loader, 1995).

İlgili literatür gözden geçirildiğinde, bağlanma, psikolojik semptomlar ve aleksitimi arasındaki ilişkileri gösteren çalışmalara da rastlanmaktadır (Wearden, Cook ve Vaughan-Jones, 2003; Wearden ve diğ., 2005; Erden, 2005). Bu çalışmalarda, aleksitimi ile güvensiz bağlanma ve psikolojik semptomlar arasındaki pozitif ilişkilerden söz edilmekte; başka bir deyişle, aleksitimi puanları arttıkça, güvensiz bağlanma ve psikolojik semptom puanlarının da arttığı bildirilmektedir. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir diğer çalışma da hem kaçınmacı hem de kaygılı bağlanma tarzlarının aleksitimi puanlarını pozitif olarak değerlendirdiğini göstermiştir (Meins, Harris-Waller, ve Lloyd, 2008).

İHTİYAÇ KAVRAMI VE TEMEL ÖZELLİKLERİ

Organizma, yaşamını sürdürebilmesi için gerekli olan su gibi bir madde, ya da uyku gibi bir koşuldan mahrum bırakılmışsa, organizmanın bu durumuna ihtiyaç (gereksinme) hali adı verilir (Cüceloğlu, 2008: 230). Bireyin içindeki fizyolojik veya sonradan edinilmiş herhangi bir eksiklik ya da yetmezliği ihtiyaç olarak tanımlamakta ve genellikle dürtü veya güdüyle eş anlamda kullanıldığını ileri sürmektedir (Morgan, 2005: 419). Bu durumu ifade etmek için kullanılan ihtiyaç kavramı birçok bilim insanı tarafından çeşitli şekillerde tanımlanmış olsa da bu tanımların hepsinin içerisinde ihtiyaç kavramı; güdü, isteklendirme, istek, gereksinim, arzu, ümit ve benzeri birkaç kelimeyle birlikte kullanılmıştır. İhtiyacı insanlara özgü, başarma isteği gibi yüksek dürtüler olarak ele almışlardır.

Gençtan (1989; 29) insan davranışlarının yaşamı sürdürme ve kendini gerçekleştirme eğilimlerinden kaynaklandığını, bireyin bozulmaya ve yok olmaya karşı direnerek bu amaçla tüm kalıtsal olanaklarını kullanabilme ve geliştirebilme yolunda hem bedensel hemde psikolojik düzeyde çaba harcadığını ileri sürmektedir. Murray yaklaşımını "kişilikbilim" (personoloji) olarak adlandırmış ve kişiliğin temel gereksinimlerini belirlemiştir. Yiyecek ve su gibi, iç organlardan kaynaklanan gereksinimlerle pek ilgilenmeyen Murray psikolojik kökenli gereksinimlere odaklanmıştır (Burger, 2006; 246). Murray (1938) psikolojik kökenli gereksinimi, belirli bir koşulda belirli bir şekilde tepki göstermeye hazır bulunma durumu olarak tanımlamıştır. (Burger, 2006; 246). Bedenin, yaşamının sürekliliğini sağlamak için zorunlu olan durumları koruma niteliğine dengeleşim denilmekte, bireyin varoluşunu ve gelişimini sürdürebilmesi için de bazı temel ihtiyaçlarının karşılanması gerekmektedir (Gençtan, 1989; 29).

Murray'a göre ihtiyaç; anlayış, düşünce ve hareketle ilgili bir varolma ve hoşa gitmeyen şartları değiştirmek olarak sayılan çeşitli süreçleri kapsar. Bir ihtiyaç iç bir süreç tarafından desteklenebilir bunun yanında da ihtiyaçlar genelde çevresel faktörler tarafından etkilenir. Tipik olarak bir ihtiyaç spesifik bir duygu ya da heyecan yaşamaya ve kendi kendini ifade etmedeki engelleri ortadan kaldırmaya eşlik eder.

Bir ihtiyacın varlığını ortaya çıkaran altı ölçüt vardır (Hall ve diğ., 1985). Bunlar;

1.Bireyin davranışlarının nihai sonucu,

2. Davranışlardaki özel olgu,

3. Bireyin özel bir tepki sınıflamasında bulunması ve bu tepkiye karşılık verme gerçeği,

4. Bireyin özel coşkularını ifade etmesi,

5. Bireyin doyumunun ya da doyumsuzluğunun ifadesi,

6. Bireyin hislerinin, amaçlarının ve hedeflerinin öznel olarak anlatılması.

Murray'a göre bütün ihtiyaçlar bir şekilde birbirleriyle ilişkilidir. Önceliği olan ihtiyaçlar doyurulmalıdır; örneğin bir kişi acı ve ümitsizlik içinde aç ya da susuzluk içindeyken, muhtemelen ihtiyaçları doyurmaya çabalayacaktır. Bir ihtiyaç diğer bir ihtiyaç ile uyuşmayabilir. Örneğin özerklik, yakınlıkla uyuşmayabilir; bağımsız ya da bağlantısız olmak için güçlü bir ihtiyaca sahip olabilir aynı zamanda başka birisi ile düşünce ve yaşantılarını paylaşma ihtiyacı duyabilir. Ya da bir ihtiyaç diğerine baskın gelebilir (Hall ve diğ., 1985). Murray ihtiyaçların araştırmacı tarafından gözlemlenebilecek olgular olmadığını söylemiştir. Ona göre ihtiyaçlar ancak gözlemlenebilen davranışlardan çıkarılabilen, insan davranışlarını açıklamak için araştırmacı tarafından kurulan varsayımsal-kuramsal yapılardır. İhtiyaçlar en iyi şekilde birtakım düşlerden, masallardan çıkarılabilir. Ayrıca ihtiyaçlar içsel eğilimler olmayıp öğrenilmiş davranışlardır (Onaran, 1981; 202) ve ihtiyaçlar hiyerarşisi genel geçer değil kişiseldir. Örneğin, çok sayıda yakın arkadaşınızın olması için bir ihtiyaç duyuyorsanız, sizin yakın ilişki kurma ihtiyacınız vardır. Bu ihtiyaç, diğer insanların yakın ilişki ihtiyaçlarıyla karşılaştırıldığında çok olmayabilir; ancak sizin diğer ihtiyaçlarınıza göre daha baskın ise sizin için önemli bir ihtiyaçtır. Örneğin yarın önemli bir sınavınız var ve arkadaşlarınız bir parti veriyor. Eğer başarı ihtiyacınız, kişisel ihtiyaç hiyerarşininizde yakın ilişki ya da oyun ihtiyacınızdan yüksekse, büyük olasılıkla evde kalıp ders çalışırsınız. Eğer başarı ihtiyacınız yüksek olmasına rağmen, bu bahsedilen ihtiyaçlar kadar güçlü değilse, sınavdan yüksek bir not alamazsınız (Burger, 2006; 246). İhtiyaçlar çevreden alınan birtakım etkilerle harekete geçerler ve insanlarda bu etkilerin sonucunda oluşan ihtiyaçları kimi zaman birbirleriyle çatışabilirler. Murray davranışın yöneldiği bir dizi ihtiyacı sıralayarak davranışı açıklamak için bu davranışları gözlemlemiş ve Maslow'unkine benzer bir sınıflandırma yapmıştır. Ancak Maslow'unkinden farklı olarak sınıflandırmasında bir sıra düzeni yoktur (Onaran, 1981; 202).

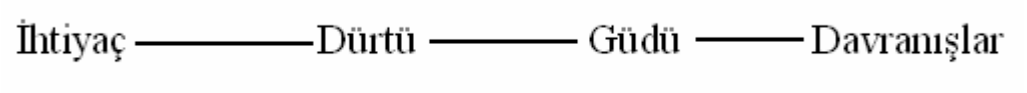
İhtiyacın organizmada bir yetersizlik yarattığı ve bu yetersizliğin organizmada bir eksiklikten kaynaklandığı söylenebilir. Zira organizmanın bu durumu, bireyler tarafından davranışa etki eden bir baskı zorlanması olarak algılanır. Bu durum organizmayı gergin bir hale sokar. Organizma harekete hazırdır; organizmanın bu durumuna dürtü hali adı verilir. Bu gergin hal, organizmayı ihtiyacını giderme yönünde harekete iter. İhtiyaç giderildikten sonra organizmanın gerginliği azalır ve normal hale geçer. İhtiyaç, psikolojik bir duygudur, bununla birlikte, psikolojik ihtiyaçta mutlaka bir organik durum ya da fizyolojik yetersizlikten söz edilemez (Cüceloğlu, 2008; 230).

Temel ihtiyaçların gerçek doğası ve onların davranışa etkisi, ihtiyacı kuramsal bir kavram olarak düşünmemize yol açabilir. Bu durum organizmada sık sık olan değişiklik, bir tür enerji ya da hemostatik dengeyi (dengeleşim) bozan bir rahatsızlık olarak yorumlanabilir. Bu fizyolojik durum ya da uyarıcı, uygun bir güdüyle desteklenınceye kadar davranışı başlatan dürtünün kaynağını oluşturur. Bütün psiko-sosyal ihtiyaçlar ve özellikle bütün insan ihtiyaçları genellikle temel ihtiyaçlar olarak adlandırılırlar (Baymur, 1997: 65).

İnsan davranışlarını incelerken gözlemleri doğru yorumlamak ve doğru ifade etmek çok önemlidir. Bu davranışları doğru yorumlayabilmek içinde davranışların ardında yatan nedenlerin doğru anlaşılması gerekir. Davranışı başlatan, yönünü belirleyen ve güdü adı verilen bu iç uyarıcıların sayısı ve türü konusunda psikologlar arasında farklı görüşler olduğu bilinmektedir. Bu nedenle ihtiyaç kavramının iyi anlaşılabilmesi için güdünün de tanımlanmasında fayda vardır.

Fidan'a (1986) göre bilim insanları farklı kavramlar ve kuramlar ışığında (içgüdü, dürtü, güdü, ihtiyaç, ödül beklentisi gibi) insanı harekete geçiren, onun belli bir hedefe doğru ilerlemesini ve belli bir hedefe ulaşmak için ısrarla uğraşmasını sağlayan nedenlere yanıt aramışlardır. Bu kavramlardan birisi olan güdü; dürtü, ihtiyaç, istek, hırs, dilek, gereksinim vb.de kapsayan genel bir kavramdır. Burada zaman zaman birbirlerinin yerine kullanılan ancak aralarında çok ince bir ayrım olan iki terim vardır: Dürtü ve ihtiyaç. Açlık, susuzluk, cinsellik gibi fizyolojik kökenli güdülere *dürtü* tanımı yapılırken, *ihtiyaç* ise başarı, sevgi, sosyal onay, statü gibi daha karmaşık güdüler için kullanılan bir terimdir (Morgan, 2005).

Güdü terimi ile ihtiyaç ve dürtü terimleri birbiriyle çok yakından ilişkili olarak bazen eş anlamda bazen de birbirlerinden az çok farkla kullanılır. Genel olarak organizmayı türlü davranışlara yönelten güdüler, türlü ihtiyaçlardan kaynaklanırlar. İhtiyaç terimi ise bireyin gelişimi ve çevresiyle uyumlu bir şekilde ilişki kurabilmesi için gereken önemli koşulların eksikliği anlamında kullanılır (Morgan, 2005: 419; Baymur, 1997: 65; Gençtan, 1989: 29). Bu eksikliği gidermek için organizmada beliren güce dürtü; organizmanın gereksinimini gidermesi için belirli bir yönde etkinlik göstermesi eğilimine güdü denilmektedir. Bu süreç aşağıdaki formül ile özetlenebilir (Baymur, 1997: 64–65).



Hem güdüler, hemde duygular hakkında unutulmaması gereken önemli nokta, bizi belirli bir davranışta bulunmaya itmeleridir. Bu şiddet içeren tehlikeli bir davranış veya sinirli olduğumuz zaman parmaklarımızı masada tıklatma gibi bir alışkanlık olabilir. Güdülenme, biz farkında olsak da olmasak da gerçekleşir. Bir güdü bedensel bir gereksinimin veya çevresel bir ipucu gibi bir tür uyarıcı tarafından başlatılır ardından güdü de davranışı harekete geçirir ve yönlendirir. Bu şekilde güdü ler çalışmış olur (Morris, 2002: 410).

Biyokültürel, toplumsal ve psikolojik bir varlık olan insanın davranışları, yaşamı sürdürme ve kendini gerçekleştirme eğiliminden kaynaklanmaktadır. Birey bozulma ve yok olmaya karşı direnerek, bu amaçla kalıtsal olanaklarını kullanabilmeye ve geliştirebilmeye yönelik bedensel ve psikolojik düzeyde çaba harcamaktadır. Bedenin, yaşamın sürekliliğini sağlamak için zorunlu olan durumları koruma niteliği dengeleşim (homeostatis) olarak adlandırılmaktadır. Bireyin var oluşunu ve gelişimini sürdürebilmesi için bazı temel gereksinimlerinin karşılanması gerekmektedir (Geçtan, 1989: 29).

PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARLA İLGİLİ KURAMSAL ÇALIŞMALAR.

Psikoanalitik Yaklaşıma Göre İhtiyaç

Psikoanalitik yaklaşımın öncüsü Freud'a göre içgüdü, biyolojik uyarılmanın psikolojik anlatımıdır. Kaynağını aldığı bedensel uyarılmaya ihtiyaç, ihtiyacın psikolojik temsilcisine ise istek denir. Açlık; fizyolojik olarak bedenin dokularının besinsiz kalması durumu, psikolojik olarak ise besin maddesi ihtiyacı olarak tanımlanır. İstekler davranışı güdülendirir. İçgüdülerse davranışı güdülemekle birlikte, ona yön verir ve belli bir uyarana karşı kişinin duyarlılığını arttırır. İçgüdüleri yaşam ve ölüm içgüdüsü olarak iki bölümde toplayan Freud, yaşam içgüdülerinin bireyin yaşamının ve insan ırkının devamını sağlarken; ölüm içgüdüsünün insanın kendini ortadan kaldırma güdüsü olup kendine olan yıkıcı eğilimlerin yaşam içgüdülerinin etkisiyle etkisizleşip dış dünyadaki nesnelere çevrilmesi olduğunu ortaya atmıştır (Geçtan, 1989: 47–48).

İnsan davranışlarının içgüdü denilen fizyolojik olaylardan kaynaklandığı yönündeki Freud'cu görüşe karşı çıkmış olan Horney, ihtiyaçları üç grupta toplamıştır (Akt: Geçtan, 1989: 57):

1. İnsanlara doğru yönelme; sevgi ihtiyacı gibi,
2. İnsanlardan uzaklaşma; örneğin bağımsızlık ihtiyacı,
3. İnsanlara karşı olma; güç kazanma ihtiyacında olduğu gibi.

Davranışçı Yaklaşıma Göre İhtiyaç

Davranışçı psikologlar, davranışların amacının, dürtülerin oluşturduğu gerilimi azaltmak olduğunu savunmuşlardır. Onlara göre, açlık, susuzluk, cinsellik gibi birincil fizyolojik dürtüler bireyi davranışa yöneltir. Zamanla öğrenme yolu ile kazanılan başarma, sevilme gibi toplumsal güdüler de davranışların nedeni olmaya başlamaktadırlar.

Davranışçılar, günlük hayatta çok sınırlı sayıda biyolojik kökenli dürtülerin olduğunu bunların açlık, susuzluk gibi bedensel ihtiyaçları karşıladığını, günlük yaşamdaki türlü güdülerin ise doğal dürtülerin öğrenilmiş uzantıları olduğunu ileri sürerler. Örneğin davranışçılara göre, çocuk doğduktan kısa bir süre sonra ana babasının onayını sağladığında ihtiyaçlarının karşılandığını, karşıtının ise cezalandırıldığını öğrenir. Dolayısıyla yaşamının ilerleyen dönemlerinde ana babasının onaylayacağı davranışlara

yönelir. Onay ve başarıya dönük bu güdülere, edinilmiş dürtüler denilmektedir (Geçtan, 1989: 70).

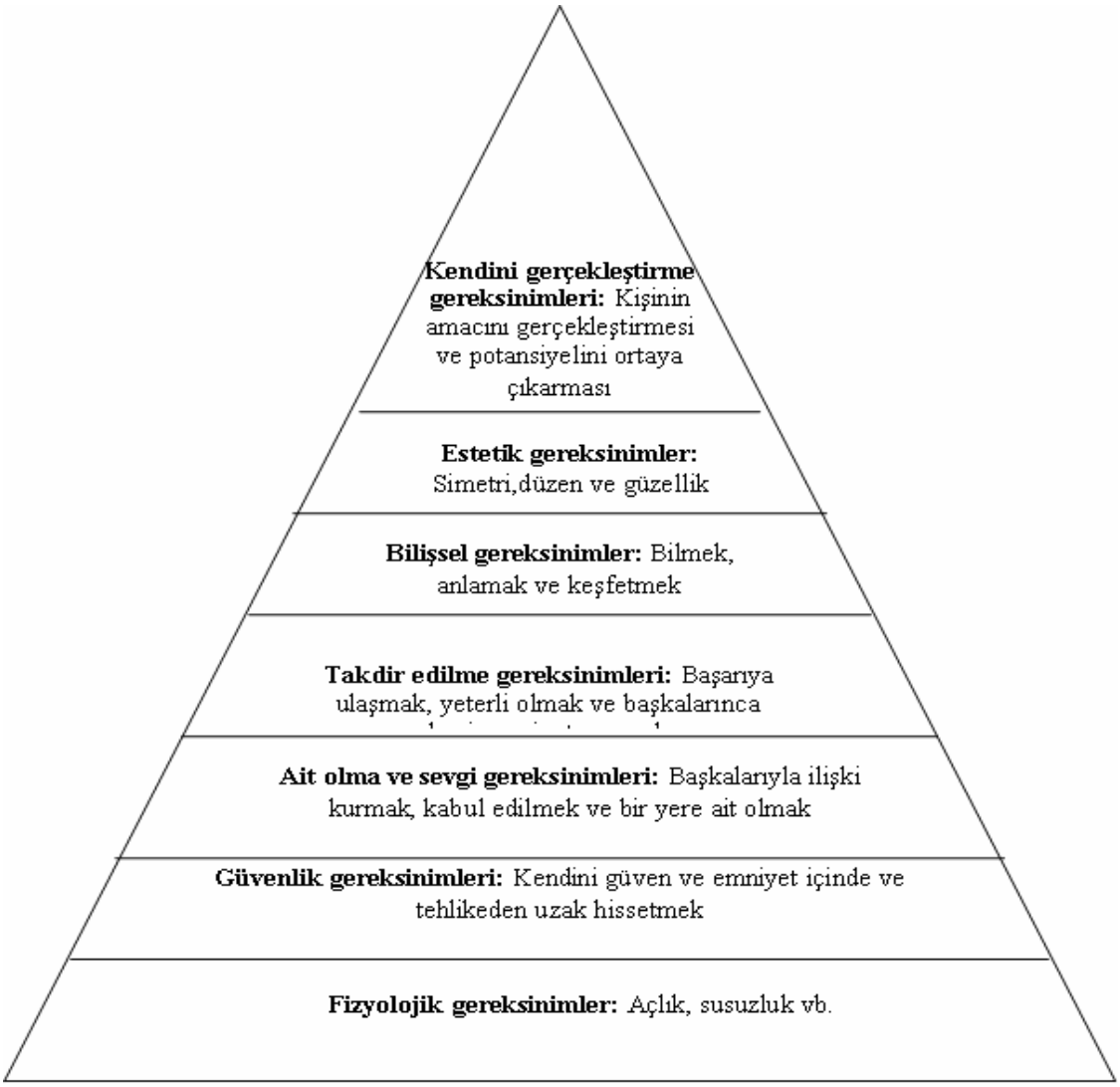
Davranışçı kuramın savunucularından William Glasser'in savunuculuğunu yaptığı gerçeklik terapisine göre ise, diğer insanlarla birlikte olmak ve onlarla ilgilenmek insanın temel ihtiyacı olarak düşünülmektedir. İnsanlarla ilişki kurma çabası, iki ihtiyacın aslında dışa vurumudur. İlki sevme ve sevilme ihtiyacı; ikinci ihtiyaç ise kişi olarak değerli olduğunu hissetmektir (Akt: Corey, 2005: 186; Whirter ve Voltan - Acar, 1984: 188–191).

İnsancıl Yaklaşıma Göre İhtiyaç

İnsancıl psikologlara göre ise insan davranışlarını yöneten "Kendini Gerçekleştirme" güdüsüdür. Bu yaklaşım fizyolojik ihtiyaçlarla birlikte, insanın daha üst düzey ihtiyaçları olduğunu ve bireylerin bu ihtiyaçları doyurmaya çalıştığını ileri sürmektedir. Maslow, motivasyon kuramını hiyerarşik bir biçimde ortaya koyarak, insanoğlunda birçok ihtiyacın görüldüğünü belirtmiştir. Temel ihtiyaçlar, diğer ihtiyaçlardan önce doyurulması zorunlu olan açlık, susuzluk gibi ihtiyaçlardır. Üst düzey ihtiyaçlar ise insanoğlunun hedefleri için devamlı daha ileri gitmek, en iyisi olmak, daha da iyisi olmak ya da varlığının devamı için ortaya konmuştur. Bu ihtiyaçlar aşağıdaki şekilde sıralanabilir (Hall ve diğerleri, 1985).

Maslow'un İhtiyaçlar Kuramı:

Maslow, klinik gözlemlerinden yararlanarak insanda temel gereksinimlerin neler olduğunu saptamıştır. Bunlar; fizyolojik, güvenlik, toplumsal, ego ihtiyaçları ve nihayetinde kendini gerçekleştirme ihtiyacıdır. Bu ihtiyaçlar şekil 3'de gösterilmiştir.



Şekil 3. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi

Özyürek, Topçu, Anar, Eripek, Oksal ve Diğ. (1986: 18)'den Akt: Ünal, 2003: 78.

Maslow'un hiyerarşik bir sıra ile ihtiyaçları bir piramit gibi birbiri üstüne merdiven basamağı şeklinde çıkan şamalı bir düzen içinde düşünmüştür. Bu güdü piramidinin temelinde, şekilde görüldüğü gibi, biyolojik güdüler, üst katında ise psikolojik güdüler yer

alır. Maslow'a göre, temeldeki bir güdünün ihtiyaçları karşılanmadan, bir üst düzeydeki güdülerden etkilenmez. Alt düzeydeki güdüler doyuma ulaşınca birey, bir üst düzeydeki güdülere hazır hale gelir (Cüceloğlu, 2008: 236).

Maslow, motivasyon teorisini hiyerarşik bir biçimde ortaya koyarak, insanoğlunda birçok ihtiyacın görüldüğünü belirtmiştir. Temel ihtiyaçlar diğer ihtiyaçlardan önce doyurulması zorunlu olan açlık, susuzluk gibi ihtiyaçlardır. Bunun yanında kendi kendine saygı ihtiyacı, kişinin yalnız başına karşılayabileceği bir ihtiyaçtır. Üst düzey ihtiyaçlar (Metaneeds) , insanoğlunun hedefleri için devamlı daha ileri gidebilmek, en iyisi olmak, olduğundan daha iyisi olmak ya da varlığının devamı için ortaya konulmuştur. Şekil 3'de Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi verilmiştir. Ayrıca bu ihtiyaçlar hakkında özet bilgi vermekte de fayda vardır (Hall ve diğ., 1985):

a) Fizyolojik İhtiyaçlar*:* Bazı fizyolojik ihtiyaçlar varlıkların dengesidir. Örneğin vücut, kan ve doku dengesini sağlamak için vücuda besin ve su girişi ile birlikte tuz, şeker, protein ve bunun gibi diğer maddelerin üretimini yapacak faaliyetlere başlar. Bazı vakalar bir fizyolojik ihtiyaç için gövdesel bir temel teşkil eden yapıyı gösterebilir. Örneğin; açlık, susuzluk ve yorgunluk gibi.

Vücut, beslenmek için doyurulmayan ihtiyaçlara sahip olduğu zaman, bütün diğer ihtiyaçları geri planda sürdürecek ve organizmanın bütün kapasitesini açlığı doyurmak için kullanacaktır. Son derece ve tehlikeli bir şekilde açlığı olan bir kişi için yiyecek hariç diğer şeylerin önemi yoktur. Böyle bir durumda bir kişinin gelecekteki görüşlerinde değişiklikler olabilir. Aç bir kişi için özgürlük, sevgi, toplumsal hisler, saygı ve felsefe bir kenarda kalabilir. Birey yaşamının geriye kalanında erkek ya da kız olsun beslenmeyi garantiye alırsa, tamamen mutlu olmayı düşünebilir. Fakat bir kez açlık doyurulursa, kişi derhal diğer ihtiyaçları düşünmeye başlayacaktır.

b) Güvenlik İhtiyacı: Güvenlik ihtiyacı, gelecekte önemli olmaya başlayacak bir ihtiyaçtır. Güvenlik ihtiyacı, sağlamlık, koruma, yapı, düzen, kanun, sınırlar, korku ve endişeden yoksunluğu kapsamaktadır. Güvenlik ihtiyacı, bir çocuğun tepkileri, bağırmaları, ağlaması, feryat etmesi ve şiddetli olarak sarsılması, kaba bir şekilde ele alınması, yüksek gürültü ya da parlak ışık tarafından korkutulması ya da ailesi tarafından yeterince desteklenmediği durumlarda görülür. Bir hastalıktan dolayı şiddetli bir açlık, şiddetli bir acı

gibi, aileye karşı kızgın ve anlaşılmaz bir tutum içinde olma ya da ihmal ve suistimale uğramak çocuğun bütün dünyasını değiştirebilir.

Çocuklar yaşamlarında bazı organizasyon ve yapılara sahip olduklarında kendilerini çok iyi hissederler. Toplumdaki bütün bireyler, güvenli, düzenli, tahmin edilebilir, organize bir dünya tercih ederler. Çünkü insanlar, beklenmedik, yönetilmeyen, karmaşık ya da diğer tehlikeli şeylerin yapılmadığı ve insanların ortaya çıkan herhangi bir zarara kalkan olarak kullanılmadığı güçlü aileler ya da koruyuculara güvenebilirler. Sevgi ile yetiştirilen çocuklar, bir tehlikeyle karşılaştıklarında genellikle ani tepki vermezler. Genel olarak güvenlik ihtiyacı, sürekli ve faydalı bir işte kalma, para biriktirme ve sigorta gibi şeyler olarak görülür.

c) Ait Olma Ve Sevgi İhtiyacı: İnsanlar fizyolojik ve güvenlik ihtiyaçlarını iyi bir şekilde karşıladıkları zaman aile, arkadaş, sevgili, eş ve çocuklar ile ilişkilerini şefkatli olarak başarmak için büyük çaba sarf edeceklerdir. İnsanların ait olma ve sevgi ihtiyaçları; onların bütün ihtiyaçlarının temelini oluşturur. İnsanlar ait olma ihtiyacını, ev ve ailenin bir parçası, bir arkadaşlar ve komşular halkası, çalışma arkadaşlarından bir grup olarak hissederler. İnsanlar geçici ya da yeni gelen olmak yerine bir yere ait olmayı isterler.

Maslow ait olma ve sevgi ihtiyacı eksikliğinin psikopatolojilerin çoğunun temelinde bulduğunu belirtmiştir. İnsanlar hoşlandıkları ve orada kendilerine ait bir şeyler buldukları bir gruba ait olmak, arkadaşlık kurmak isteği içindedirler. Diğerleriyle birlikte olma ve onlarla yardımlaşma, bu ihtiyacın doyurulması için son derece önemlidir.

d) Saygı İhtiyacı: Saygı ihtiyacı iki şekilde karşılanır. İlk olarak saygı ihtiyacı güç, hüner, yetenek, kendine güven ve bağımsızlıkla örtüşmelidir. İkincisi saygı ihtiyacı, diğer insanlar tarafından bize sunulan statü, ün, üstünlük, önem, değer ve takdir duygularından meydana gelmektedir.

Maslow'a (1954) göre, "öz saygı ihtiyacının doyurulması; insanı, kendine güven, değer, güç, yetenek ve yeterlilik, dünyada gerekli ve yararlı olma duygularına götürür. Fakat bu ihtiyaçları engellemek aşağılık, yetersizlik ve çaresizlik duygularının gelişmesine yol açar. Maslow, öz saygının temelinde kişinin kendi yetenek, ilgi, değer ve potansiyelinin olduğunu söyler. Bunlarda gösteriyor ki yeterlilik, hüner, yetenek, dünya üzerindeki

güvenin gelişimi ve düşüncenin bağımsızlığı diğerlerine saygıyı kusursuz bir temel haline getiren kararlardır.

e) Kendini Gerçekleştirme İhtiyacı: Bu dört temel ihtiyaç eksiksiz olarak doyurulduğu zaman artan kendini gerçekleştirme ihtiyacı doğar. Yani bireyler bireysel olarak yapmak istediklerini yaptıkça gelişecekler. Bir müzisyen beste yapmak zorunda, bir ressam resim yapmak zorunda, bir şair şiir yazmak zorunda kısacası insanlar yapmak zorunda olduklarını yapabilmelidirler.

Maslow, çalışmalarını yaparken pek alışılmadık bir açıdan olayları ve insanları incelemeye başladı. İnceleyeceği insanları belirlerken zihin özürlü' veya 'sinir hastası 'kişilerden ziyade kendini gerçekleştirenler olarak değerlendirdiği önemli tarihsel kişileri seçti. Bu kişiler, potansiyellerini olağanüstü bir biçimde kullanan kadınlar ve erkeklerdi. "Özürlü, gelişmemiş, olgunlaşmamış, sağlıksız, kendi kişiliklerini tayin edememiş, insan ilişkileri çarpık, agresif, provokatör, kompleksli, tutarsız, kaypak süjelere dayalı araştırmaların, özürlü bir psikoloji ve felsefeye temel oluşturacağını" savunmuştur. Bu kişiler arasında Spinoza, Thomas Jefferson, Abraham Lincoln, William James, Jane Adams, Albert Einstein ve Eleanor Roosevelt yer alıyordu. Bu kişileri incelerken kendini gerçekleştirme kişiden kişiye çok özel anlamları içerdiğini gözlemledi. Maslow bu kişilerin hayatlarını inceledikten sonra kendini gerçekleştirmiş kişiler hakkında birleşik bir tablo elde etti. Maslow'a göre kendini gerçekleştirmiş kişilerin ayırt edici özellikleri tablo 2'de sıralanmıştır. Ayrıca bu tabloda Maslow bireyin kendini gerçekleştirme yolunda kazanması gereken bazı davranışları da vermiştir (Atkinson, Atkinson ve Hilgard, 1995: 546; Feist ve Gregory, 2006: 492).

KENDİNİ GERÇEKLEŞTİRENLERİN ÖZELLİKLERİ

Gerçekliği verimliliği bir şekilde algılar ve belirsizliğe tahammül edebilirler

Kendilerini ve başkalarını oldukları gibi kabul ederler

Düşünce ve davranış içtendir

Kendi üzerinde yoğunlaşmaktan çok sorun üzerinde yoğunlaşırlar

İyi bir mizah anlayışları vardır

Çok yaratıcıdırlar

Maksatlı olarak gelenek dışı olmamalarına karşın, öz kültürlerinin içselleştirilmesine dirençlidirler

İnsanlığın refahıyla ilgilenirler

Yaşamın temel deneyimlerini değerlendirebilirler

Çok değil az insanla derin, tatmin edici kişilerarası ilişkiler kurarlar

Hayata nesnel bir açıdan bakabilirler.

KENDİNİ GERÇEKLEŞTİRMEYE GÖTÜREN DAVRANIŞLAR

Hayatı bir çocuğun yaptığı gibi tam bir konsantrasyonla ve her şeyi özümseyerek yaşa

Emin ve güvenli yollara takılıp kalmaktansa yeni bir şey dene

Yaşantıları değerlendirirken geleneğin, yetkenin ya da çoğunluğun sesini değil, kendi sesini dinle

Dürüst ol

Görüşlerin, çoğu insanın görüşleriyle uyuşmuyorsa gözden düşmeye hazır ol

Sorumluluk al

Yapmayı kararlaştırdığın ne ise o konuda çok çalış

Savunmalarını sapta ve bunlardan vazgeçme cesaretine sahip ol

(Atkinson, Atkinson ve Hilgard, 1995, sayfa 546'dan aynen alınmıştır)

Piramidin en üst tepesinde yer alan kendini gerçekleştirme (self- actualization) aşamasına herkes ulaşamayabilir. Yaptığı işlerde başarılı olmuş birçok kişi bu aşamaya gelerek, yaşamlarının en önemli doruk deneyimlerini gerçekleştirmiş kişiler arasına girerler. Kendini gerçekleştirmiş kişiler sadece şöhretli ve tanınmış kişiler olmak zorunda

değillerdir. Yaşamını son derece anlamlı gören ve yaşamın her dakikasını değerlendiren herkes, ister tanınmış ister tanınmamış olsun, bu aşamayı gerçekleştirmiş olarak algılanır (Cüceloğlu, 2008: 237)

Bu kişiler hayatın tadını alarak yaşarlar, yaratıcıdırlar, yaşama gülümseyerek bakarlar. Bu işiler kendilerini özgür hissederler, yaşamın karmaşıklığına büyük sayı duyarlar ve olayları yargılamadan olduğu gibi kabul etmeyi başarırlar. Bazen de kendini gerçekleştirmiş kişiler olmadığımız halde, kısa süren doruk yaşantılarımız olmuştur. Çoğu kişi, Maslow'un doruk yaşantıları adını verdiği, geçici kendini gerçekleştirme anları yaşar. Doruk, yaşantı, mutluluk ve doygunluk özelliği taşıyan bir yaşantıdır. Geçici, çabalamanın olmadığı, ben merkezi olmayan bir mükemmeliyet ve amaca ulaşma durumudur. Doruk yaşantılar farklı şiddetlerde ve çeşitli bağlamlarda meydana gelebilir: Yaratıcı faaliyetler, doğanın takdir edilmesi, başkalarıyla yakın ilişki, annelik-babalık deneyimleri, estetik algılar ya da atletik katılım. Bu şekildeki yaşanan doruk yaşantılar, sürekli olmasa bile herkesin yaşayabileceği türden yaşantılardır (Atkinson, Atkinson ve Hilgard, 1995:547).

Maslow, çok sayıda üniversite öğrencisinden doruk yaşantıya yaklaşan her yaşantıyı anlatmasını istedikten sonra, bu cevapları özetlemeye çalışmıştır. Öğrenciler bütünlük, mükemmeliyet, yaşıyor olma, benzersizlik, gayesizlik, kendine yeterlilik ve güzellik, iyilik, hakikat değerlerinden bahsetmişlerdir(Atkinson, Atkinson ve Hilgard, 1995:547).

f) Üst Düzey İhtiyaçlar: Kendini geçekleştirme ihtiyacı himaye edici bir ihtiyaçtır. Maslow kendini gerçekleştirmiş insanları tanımlamak için –metaneeds- terimini kullanmıştır (Maslow, 1954). Bu yüzden üst düzey ihtiyaçlar(metaneeds) ya da değer ihtiyaçlarını 17 grupta sınıflandırılmıştır (Tablo 1'de verilmiştir).

Tablo 1 :Üst Düzey İhtiyaçlar(The Metaneeds) Ya da Değer İhtiyacı

İhtiyaç/Değer	**İhtiyaç ve Değerlerle Eşanlamlı yada Karakteristik Özelliklerle İlişkili**
Doğruluk	Dürüst, gerçek, açıklık, kolaylık, zenginlik, gereklilik, güzellik, temizlik ve saflıkla ilgili bütün kelimeler
İyilik	Doğruluk, arzu edilebilirlik, "gereklilik", adaletlilik, hayırseverlilik, dürüstlük
Güzellik	Doğruluk, canlılık, kolaylık, zenginlik, bütünlük, mükemmellik, tamamlama, eşsizlik, dürüstlük
Bütünlük	Birliktelik, bütünleşme, birlikte olma eğilimi, birbirine bağlanma, kolaylık, organizasyon, yapı, düzen, birlikte çalışma
Bölünme-Üstünlük	Kabul edilme, kararlılık, bütünleşme yada bölünmenin üstünlüğü, birlikte çalışma
Canlılık	Süreç, spontan, kendini ayarlama, tam fonksiyon, devamlı değişiklik, kendi özünü ifade etme
Eşsizlik	Kişilik, karşılaştırılamama, yenilik, dünyada başka hiçbir şey gibi nitelikli olma
Mükemmellik	"Sadece doğruluk", bütünleşme, ötesinde hiçbir şeyin olmadığı durum, gereksiz hiçbir şey, eksikliğin olmadığı hiçbir şey
Zorluk	Kaçınılmazlık, onun tamamen var olduğu gibi bir şeye gereksinim duymak
Tamamlama	Bütünlük, sonuç, kesinlik, yerine getirme
Adalet	Dürüstlük, "gereklilik", zorluk, kaçınılmazlık
Düzen	Yasalara uygunluk, doğruluk, uzlaşmanın mükemmelliği
Kolaylık	Dürüstlük, gereklilik, ekstra yada gereksiz hiçbir şeyin olmadığı durum
Zenginlik	Farklılık, güçlük, karışıklık, hiçbir şeyin eksilmediği yada gizlenmediği ve her şeyin eşit derecede önemli olduğu durum
Gayretsizlik	Rahatlık, gayretin azalması, zarafet, mükemmel ve güzel kalma
Şakacılık	Neşe, zevk, eğlence, şenlik, mizah, taşkınlık
Kişisel yeterlilik	Özerklik, bağımsızlık, onun kendisini yönetmesinden diğer herhangi bir şeye ihtiyacın olmadığı nitelik, kendini keşfetme, kendi kuralları ile yaşama

"(Maslow(1971), Tablo 2, s:.308-309, 1968, s:83"aktaran (Hall ve diğerleri, 1985, sayfa 210'dan aynen alınmıştır)

Bu üst düzey ihtiyaçlardan (metaneeds) bazıları bilme ve anlamayla ilişkili ve son derece önemlidir ki Maslow onların neredeyse temel ihtiyaçlar olduğunu söylemektedir: Örneğin, adalet, dürüstlük, güzellik, düzen, sadelik, anlaşırlılık, güvenirlilik ve sosyal düzen ve bunların yanı sıra özgürce konuşmak, kendini ifade etmek, başka birine zarar

vermeden yapmak istediğini yapmak, bilgileri araştırmak, soruşturmak ve kendi kendini savunmak. Bunlara ek olarak bizim bilişsel kapasitemiz, ihtiyaçlarımızı doyurmada araçlara ulaşmamız, yeteneklerimizi algılamamız, hatırlamamız ve öğrenmemiz engellenmemelidir. Maslow ihtiyaçların önemli olduğunu ve bilişsel kapasitenin kullanımının pozitif olduğunu düşünür.

Üst düzey ihtiyaçlar (metaneeds) hiyerarşik değildir fakat aynı derecede güçlüdür ve bir birlerinin yerine oldukça kolay geçebilirler. Maslow'a göre üst düzey ihtiyaçlar(metaneeds) temel ihtiyaçlar gibidir. Bu ihtiyaçlar giderilmediği zaman ilgisizlik, can sıkıntısı, cesaretinin kırılması, şakadan yoksunluk, yabancılaşma, bencillik, kin, lezzetin kaybolması, ümitsizlik gibi böyle durumlarda birey somatik yakınmalar (şikâyetler) geliştirebilir.

Alderfer'in Erg Kuramı :

Alderfer, Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi kuramında bazı değişiklikler yaparak ihtiyaçları üç grupta incelemiştir. ERG kuramı olarak adlandırılan bu kuramın düzeyleri şunlardır (Aytaç, 1997: 38):

1. Var olmak (existence) ihtiyacı: Maslow'un fizyolojik ve güvenlik ihtiyacına denk gelmektedir.

2. İlişki (relatedness) ihtiyacı: Sevgi ihtiyacı ve kişisel ilişkilerle ilgili olarak insanın başka insanlarla düşünce ve duygularını paylaşma, saygı ve itibar ihtiyacını kapsar.

3. Büyüme (growth) ihtiyacı: Bireysel çaba ile ilgili olarak bireyin kendini gerçekleştirme ihtiyacını içerir. Bir insanın yeteneğini kullanması, mevcut olan potansiyellerini ortaya çıkarması da gelişme içinde yer alır.

Alderfer'e göre insan belli bir seviyedeki ihtiyacı karşılanmazsa alt seviyedeki ihtiyaçlarına dönecektir. Maslow'un ortaya attığı doyumdan sonra bir üst basamağa geçilir fikrinin oluşturduğu doyum-ilerleme kavramına Alderfer, doyumsuzluk sonucu ortaya çıkan hüsran-gerileme kavramını da eklemiştir. Örneğin; gelişme ihtiyacı karşılanmayan bir kimse hüsrana uğrar ve bunun sonucunda ait olma ihtiyacında artış olur. Eğer ait olma ihtiyacı karşılanırsa tekrar gelişme ihtiyacı duyar (Alderfer, 1980: Aytaç, 1997).

Aldelfer'in getirdiği başka bir kavramda ihtiyaçların sürekli ve dönemsel olarak ayrılmasıdır. Sürekli olanlar adlarından da anlaşılacağı üzere bireyi sürekli motive edenlerdir. Örnek olarak başarı ihtiyacı verilebilir. Yeme ihtiyacında olduğu gibi dönemsel olanlar belirli aralıklarla ortaya çıkarlar ve tatmin edildikleri anda motive edici özelliklerini kaybederler(Alderfer, Kaplan ve Smith, 1974).

Erıc Fromm'un İhtiyaçlar Kuramı:

Eric Fromm, Alderfer ve Maslow'un kuramlarına ilave olarak iki ihtiyaç eklemiştir. Bunlar:

1. Amaç Edinme İhtiyacı: Bireyler yaşamlarını sürdürürken ve ilerisi için planlar yaparken bazı kriterleri göz önünde bulundururlar. Bu kriterlerden en önemlisi ilgi ve amaç edinmedir. İnsanlar yaşamlarını sürdürürken bir amacı gerçekleştirir daha sonra yaşamının geri kalanında başka amaçlar edinirler. Birey için her bir amaç hayata bağlanma ve hayata tekrar motive olmaktır.

2. Bir Dünya Görüşü İhtiyacı: İnsanların potansiyellerini ortaya çıkarabilmeleri, yapmak istedikleri bazı şeyleri yalnız olarak yapabilmeleri için bir ortam gerekir. Düzen yokluğu, bireyleri korkak, endişeli ve çekingen yapar. Bununla birlikte tümüyle özgür ortamlarda, kural ve talimatlardan yoksun olarak yetiştirilen çocuklarda bazı sorunlar çıkabilir (Aytaç, 1997: 39–40).

Mcclelland'ın Başarı İhtiyacı Teorisi:

Bu teoriye göre, bazı bireyler sadece başarı için çalışırlar. Çünkü onlar başarıdan zevk alır, iyisini yapmak için yüksek motivasyon içine girerler ve onun en iyisini yapmak isterler. Başarılı bireylerin özellikleri arasında; yüksek hırs, yüksek kişisel standartlar, bir önceki başarıyı aşmaktan zevk almak ve sonuçta büyük oranda zevkle birlikte yüksek bir başarı düzeyine tekrar ulaşmak sayılabilir (Kesici, 2008).

Başarma ihtiyacı kuramına göre önemli dört güdü vardır. Bunlar; *Başarı, bağlanma, uzmanlık ve güç kazanma*'dır. Bunları kısaca açıklamak yararlı olacaktır.

I. Başarı ihtiyacı: Üstün olma dürtüsü, zor olanı başarma çabası ve arzusudur. Bir birey zamanının çoğunu, işini daha iyi nasıl yapacağını düşünerek geçiriyorsa bu bireyin başarı ihtiyacı yüksektir. Başarı güdüsü güçlükleri yenme, ilerleme ve gelişme arzusudur. Başarı ihtiyacı yüksek bir birey, hedef seçerken titiz hareket eder. Genellikle seçtiği hedeflerin gerçekleşmesi zor, aynı zamanda anlamlı olanıdır. Bu anlamlı hedefe ulaşmak için çok büyük gayret ve çaba gösterir.

II. Bağlanma (ilişki) Güdüsü: Bir gruba ait olma ve sosyal çevre içinde yer alma arzusu. Bir birey zamanının büyük bir çoğunluğunu yakın çevresi ve diğer insanlarla nasıl daha yakın ve sıcak ilişkiler kurabileceğini düşünerek geçiriyorsa bu bireyin bağlanma ihtiyacı yüksektir. Bağlanma güdüsü insanlarla ilişki kurma güdüsüdür. Bir gruba bağlanmayı ve sosyal ilişkiler geliştirmeyi ifade eder. Başarı güdüsüne sahip kişiler başarı ve başarısızlık düzeyine ilişkin geribildirim aldıklarında daha iyi performans gösterirler ve kendilerine yardımcı seçerken yetenekli ve alanında uzman kişileri tercih ederler. Başarı ihtiyacı yüksek kişiler, kişiler arası ilişkiler kurma ve geliştirmeye büyük önem verirler.

III. Güç Kazanma: Karar verme, diğerlerini kontrol etme ve yönetme arzusu. Bir birey zamanının büyük bir çoğunluğunu nasıl daha güçlü olabileceği, diğer insanları nasıl kontrolü altına alabileceğini düşünerek geçiriyorsa bu bireyin güç kazanma ihtiyacı fazladır. Güç kazanma güdüsü kontrolü elde bulundurma ve sağlama güdüsüdür.

IV. Uzmanlık güdüsü: Bu güdüye sahip bireyler kaliteli iş yapmaya özen gösterirler. Uzmanlık güdüsüne sahip kişiler işlerinde uzmanlık ve profesyonellik ararlar (Davis, 1972. den Akt: Silah, 2005: 97).

Henry A. Murray'a Göre İhtiyaç:

Psikolojik ihtiyaçlarla ilgili en ayrıntılı ve kapsamlı açıklamalar Modern Gereksinim Kuramı'nın teoriyeni Henry A. Murray tarafından yapılmıştır. Murray, ihtiyaçları, organizmada algılama, zihinsel etkinlik ve eylemi doyurucu bir yöne dönüştürme gibi belli bir güç yaratan yapılar olarak değerlendirmektedir. Kuramında, ihtiyaçların bazen belli içsel süreçler tarafından, ancak sıklıkla çevresel güçler tarafından yönlendirilmekte olup, organizmada belli bir baskıya karşı tepki oluştuğunda ortaya çıktığını savunmaktadır. Ayrıca ihtiyaçların belli bir duygu ile belirginleştiğini, belli bir

eğilim gösterdiğini, bu eğilimlerin genellikle ısrarlılık göstererek belli bir davranışa neden oluşturduğunu ve organizmayı doyurabilecek bir durum yaratacak değişikliklere neden olduklarını belirtmektedir (Hall ve Lindzey, 1957. Akt: Bilge, 1990: 25).

Murray (1938), ihtiyaçları fizyolojik ve psikolojik kökenli olmak üzere iki grupta ele almıştır. Murray (1938), yapmış olduğu çalışmalar sonucunda, bireylerin ihtiyaçlarını açıklarken, doğuştan kazanılan biyolojik ile birlikte, sonradan öğrenilerek kazanılan sosyal ihtiyaçlardan bahsetmektedir. Kişilik özellikleri ve bu özelliklerin oluşumunda nelerin etkili olduğunu araştıran Murray (1938), dört temel sosyal ihtiyaç belirlemiştir. Murray'in belirlemiş olduğu dört temel sosyal ihtiyaç; başarı ihtiyacı, çevre tarafından tanınma ihtiyacı, bağımsız olma ihtiyacı ve baskın olma ihtiyacıdır (Onaran, 1981).

Murray'in saptadığı yirmi psikolojik ihtiyaç ise şu şekilde açıklanmaktadır (Hall ve Lindzey 1957: 173 –174. Akt. Bilge, 1990: 26–28):

1. Kendini Suçlama: Yanlış yaptığı şeylerden dolayı cezalandırılmayı isteme, beceri gösteremediğinde hemen çökme, kendini aşağı bulma.

2. Başarı: Önemli olan bir işi başarma, otorite olarak tanınma, çok zor bir işi çözme.

3. Yakınlık: Yeni arkadaşlıklar kurma, her şeyini dostlarıyla paylaşma, dostlarına karşı vefalı olma, arkadaş gruplarına katılma.

4. Saldırganlık: Başkaları hakkında düşündüklerini söyleme, öfkelenme, başkaları hatalı davrandığında onları suçlama, herkesin içinde başkalarıyla alay etme, eleştirme.

5. Bağımsızlık-Özerklik: Karar verirken başkalarından bağımsız olma, istediğini yaşamada kendini özgür hissetme, sorumluluk ve yükümlülükten kaçma.

6. Karşılık verme: Kendisini engelleyen şeyleri harekete geçerek ortadan kaldırmak, kendilik saygısını korumak için gerekli faaliyetlerde bulunmak, korkularını bastırarak zayıflığını kapatmak.

7. Savunma-Korunma: Saldırılara, suçlamalara ve eleştirilere karşı kendini koruma, egoyu savunma, başarısızlıkları gizleme.

8. Riayet Etme-Uyarlık: Diğerlerinden fikir alma, onların önderliğini kabul etme, bekleneni yapma.

9. Başatlık: Kendi düşüncelerini savunma, bulunduğu grupta lider olma, başkalarının davranışlarını yönetme.

10. Gösteriş – Teşhir: İlgi merkezi olma, başkalarının anlamını bilmediği kelimeleri kullanma, bireysel başarılar üzerine konuşma, diğer insanların dikkatini çekme.

11. Fiziksel Hastalıklardan, ölümden, tehlikeli durumdan kaçınmak: Her türlü tehlikeye karşı önlem alma.

12. Küçük düşmekten, alçalmaktan kaçınma: Birtakım faaliyetlerden kaçınma, başarısız olmaktan, alay edilmekten, hor görülmekten kaçınma.

13. Şefkat gösterme-Koruma: Başkalarına yardım etme, onlara şefkat ve sempatiyle yaklaşma, başkalarını affetme, iyilik yapma, cömert olma.

14. Düzen: İşini temiz, düzenli ve organize yapma, bir işe başlamadan önce plan yapma, her şeyi ayarlanmış ve düzenlenmiş bir yaşamı, bir değişme olmadan sürdürmek isteme.

15. Eğlence: Stresten kurtulma için eğlenceli şeylerle rahatlama, spor, dans, yarışlar ve müzikli partilere katılma.

16. Reddetme: Kendinden aşağı düzeyde olanları reddetme, kovma, onlara yüz çevirme, hor görme, birini terk etme.

17. Duyusal izlenimlerden zevk alma: Her tür duyguyu, hoş gelen şeyleri araştırma, haz duyma.

18. Karşı cinse ilgi: Karşı cinsten birine âşık olma, onunla sosyal etkinliklere katılma, onun tarafından cazip bulunmayı isteme.

19. Yardım isteme-ilgi görmek isteme: Başkalarından yardım bekleme, başkalarının cesaret vermelerini isteme, anlayış bekleme, başkalarının sevgi ve yakınlığını isteme.

20. Soruları anlama-cevaplama: Kuramlarla ilgilenme, tartışmalara girme, analiz ve genelleme yapma.

Özerklik Benlik Kuramı (Self - Determınatıon) ve İhtiyaç:

Özerk benlik yönetimi kuramı'na göre (Self Determination Theory) insanlar gelişmek için doğuştan bir eğilim taşıyan aktif organizmalardır. Ancak bu eğilim kendiliğinden etkinleşmemekte, sosyal çevrenin desteğiyle ortaya çıkmaktadır. O nedenle, insanoğlunun faaliyetleri sosyal bağlam tarafından bazen kolaylaştırılmakta, bazen de zorlaştırılmaktadır (Deci ve diğ., 1994). Buna göre aktif organizma ile sosyal bağlam arasındaki etkileşim, özerk benlik yönetimi kuramının davranış, deneyim ve gelişim hakkındaki yordamalarına temel oluşturmaktadır. Güdülenmeyle ilgili önemli bir kavram "ihtiyaç"dır. 1960'larda bilişsel kuramlara doğru yönelimle beraber bunun yerini "amaçlar" kavramı almıştır. Buna göre odaklanılan şey seçilen ve peşine düşülen amaçların "içeriği" olmak yerine, amaçları seçme ve peşine düşme "süreçleri" haline gelmiştir (Deci ve Ryan, 2000).

Özerklik benlik kuramında ifade edilen "doğuştan gelen psikolojik gereksinimler" üç başlıkta özetlenebilir(Gagne ve Deci, 2005; Ingledew, Markland, ve Sheppard, 2004):

Özerklik ihtiyacı,

Yetkinlik ihtiyacı,

Başkalarıyla sosyal ilişki ihtiyacı,

Özerklik ihtiyacı: kişinin eylemlerinin kontrol edildiği ya da o eylemlerde bulunmaya zorlandığını hissetmesi yerine eylemlerinde, kendi kendine karar verebildiğini duyumsamasıyla ilgilidir.

Yetkinlik ihtiyacı: kişinin çevresiyle başa çıkabilmek için kendini yeterli hissetme isteğine karşılık gelir.

Başkalarıyla sosyal ilişki ihtiyacı: kişinin tatmin edici ve destekleyici sosyal ilişkilere sahip olduğunu hissetme ihtiyacını simgeler. Guay ve diğ. (2003) iyilik-hali duygusunun yaşanabilmesi ve psikolojik gelişme için bu üç temel ihtiyacın karşılanmasının zorunluluğuna işaret etmişlerdir.

İnsanlar günlük yaşamlarında farklı etkenler sonucunda, farklı eylemlerde bulunmak üzere güdülenebilirler. Çıkarları nedeniyle öyle davranıyor olabilecekleri gibi, baskılara direnemedikleri ve zorda bırakıldıkları için de herhangi bir eylemde bulunabilirler. Dolayısıyla "içten güdülenme" ile "dıştan zorlanma" arasındaki tezat

hepimiz için çoğu koşulda tanıdıktır (Ryan ve Deci, 2000). İşte, özerk benlik yönetimi kuramı güdülenmeyi kendi içinde sınıflandıran bir yaklaşımı benimsemekte ve belli bir anda hangi türdeki güdülenmenin sergileneceğini sorgulamaktadır. Bu amaçla kuram, içsel ve dışsal güdülenme arasında bir ayrım öngörmektedir. İçsel güdülenmede bireyin söz konusu eyleme yönelmesinin nedeni eylemin bizzat kendisinden elde edeceği haz ve tatmindir. Dışsal güdülenme söz konusu olduğundaysa, birey dışsal ödül ya da kendisi için önemli sonuçları elde edebilmek üzere bir davranışta bulunur (Ingledew, Markland, ve Sheppard, 2004).

Kuram, içsel ve dışsal güdülenme ayrıştırmasının yanı sıra, bireyin dayatılan eylemi yapmak üzere "dışsal" güdülenişini de farklılaştırmaktadır. Buna göre, bireyin davranışlarını düzenleyebileceği çeşitli yollar vardır ve bu seçenekler "özerk karar verme sürekli çizgisi" üzerinde oluşmaktadır (Ingledew, Markland, ve Sheppard, 2004). Özerk Benlik Yönetimi Kuramı, bireyin dışsal bazı zorlamaları "içsel düzenlemeler" haline dönüştürerek, "içselleştirdiğini" ileri sürmektedir. Bu süreç olması gerektiği gibi işlerse, birey dışsal zorlamaları benliğinin bir parçasıymış gibi tanımlayarak, o eylemde bulunmak üzere güdülenebilir (Deci ve Ryan, 1985).

Kuram, söz konusu içselleştirme sürecinin içe yansıtma, özdeşleşme ve bütünleştirme mekanizmalarıyla gerçekleştirilebileceğini ileri sürmektedir (Ingledew, Markland, ve Sheppard, 2004). İçe yansıtma aracılığıyla birey dışsal dayatmaları, suçluluktan kaçmak ve mevcut özsaygısını korumak için benliğiyle uyumlu hale getirmeye çalışmaktadır; bu nedenle davranışı, sadece kısmen özerk bir karara dayanmaktadır. Özdeşleşme aracılığıyla düzenlendiğinde ise davranış, daha güçlü bir özerk karar verme sürecinin sonucudur; çünkü birey kişisel olarak değer verdiği sonuçlara erişmek amacıyla söz konusu davranışı gerçekleştirmektedir ve davranış kendi benlik duygusuyla tamamen örtüşmektedir. Bütünleştirilmiş düzenlemede ise hiçbir baskı duygusu olmaksızın birey o davranışı sergilediğinden, tamamen özerk karar verilmiş bir eylem ortaya çıkmaktadır (Deci ve diğ., 1994; Ingledew, Markland, ve Sheppard, 2004).

Bazı insanların diğerlerinden daha enerjik, daha meraklı ya da daha tutarlı davranışlar gösterebilir. Ancak doğuştan ya da genetik farklılıklara ek olarak, aynı kişi sosyal çevreye bağlı olarak çok farklı tepki gösterebilir. Özerklik kuramı, bunun nedenini açıklamaya çalışmaktadır (Deci ve Lynch., 1989; Deci ve diğ., 1994).

Özerklik kuramı, hareketlerin üç temel ihtiyaç tarafından idare edildiğini ileri sürer:

1.Bireyi ilgilendiren konular üzerinde kendi seçimlerini yapma anlamına gelen "*otonomi-özerklik*" ihtiyacı,

2. Yeteneklerinizi kullanma ve onları geliştirme anlamına gelen *"yeterlilik*" ihtiyacı

3.Diğer insanlarla birleşme ve sosyal yönden değerli hissetme demek olan "*ilişki*" ihtiyacıdır (Sümbül ve diğ., 2003)

Bu motivasyon dayanaklarına dikkat etmek, öğretmenler, antrenörler, idareciler ve ebeveynler gibi rolü diğer kişileri motive etmek olanlar için öncelikle önemlidir. Bu ihtiyaçlar her nasılsa engellendiğinde motivasyon ve performans çeşitli şekillerde etkilenir (Deci ve Ryan, 1985).

Bu kuram, son otuz yıl içinde dört mini kuram dizisi olarak geliştirilmiştir. İlki, sosyal bağlamların insanın içsel motivasyonu üzerindeki etkilerini vurgulayan bilişsel değerlendirme kuramı olarak bilinmektedir. İkinci kuram, yani organizmik birleşim kuramı, dışsal motivasyonun gelişmesine bağlı olan içselleşme kavramı üzerinde durmaktadır. Nedensel uyarlama ise üçüncü kuramdır. Bu, insanların eğilimlerini, farklı özerkleştirilmiş davranışları ve insanların kendi özerkliklerini destekleyen yollarla çevrelerine uyumları ile tanımlanmıştır. Sonuncusu, yani temel ihtiyaçlar kuramı insanların temel ihtiyaçlarının psikoloji yönlerini ve bütünsel sağlık ve yapıları ile ilişkisi üzerinde durmuştur (Deci ve Ryan ,1985: 49).

Esas olarak politik alanla ilgili bir terim olan özerklik, başlangıçta, kendi yasalarıyla yönetilen bir topluluğu nitelemede kullanılırken, daha sonraları kişisel davranışlar alanına da uygulanmıştır. Bu çerçevede özerklik, baskıya, dış dayatmalara direnen; boyun eğmek veya tabi olmak yerine kendi iradesiyle hareket etmek ve yabancılaşmaktan kurtulmak isteyen; tercih ya da seçme imkânı bulunan, ihtiyaçlarını anlaşılır hale getirebilen, ilerlemesini değerlendirebilen, performansının ayarlayabilen ve problemlerini çözerek istediklerinin peşinden koşabilen bir kişinin durumunu ifade etmektedir.

Özerklik kuramı, insan davranışlarının üç temel ihtiyaç tarafından idare edildiğini ileri sürmektedir: Birincisi; bireyi ilgilendiren konular üzerinde kendi seçimlerini yapma anlamına gelen "otonomi-özerklik" ihtiyacı, ikincisi; yeteneklerini kullanma ve onları geliştirme anlamına gelen "yeterlilik" ihtiyacı, üçüncüsü; diğer insanlarla birleşme ve

sosyal yönden kendini değerli hissetme anlamına gelen "ilişki" ihtiyacıdır (Ryan ve Deci, 2000).

1. Otonomi - Özerklik İhtiyacı

Kişisel iradeyle, kendi kendine kararlar alabilme, kendi benlik duygusuyla hareket edebilme ve davranabilme duygusuna işaret etmektedir (Sheldon ve Eliot, 1999. Akt: Sünbül ve diğ., 2003: 53).

Özerklik kuramına göre otonomi, bireylerin sosyal yapılarla uyumu ve özgür olma tecrübesi ile ilişkilidir. Kişilerarası ilişkilerin sağlıklı bir şekilde yürütülebilmesi için gereklidir. Kişi kendisiyle ilgili kararlar alırken ya kararı kendisi alacak ya da inisiyatifi başkalarına bırakacaktır. Ailenin, arkadaşların ve toplumun kişi adına alacağı kararlar özerklik duygusunun gelişmemesine ve bağımlılığa yol açacaktır (Sünbül ve diğ., 2003: 53).

Sonuç olarak, kişi üzerindeki baskıların kaldırılması, işbirliğine yönlendirilmesi, grup çalışmaları gibi etkinlikler özerklik duygusunun gelişmesine yardımcı olacaktır.

2. Yeterlik İhtiyacı

Yeterlik, bireylerin etkiselliği, kendi eylemlerini harekete geçiren ve uzun dönemli psikolojik sağlığı için tatmin edilmesi gereken üç temel psikolojik ihtiyaçtan birisidir. Bandura da Sosyal Öğrenme Kuramı'nda, kişisel yeterlik kavramı üzerinde durmaktadır. Kişisel yeterlik kuramı, algılanan yeterliliğin ve algılanan kişisel kontrolün güdülenme ve başarıdaki rolü üzerinde durmaktadır. Bandura, algılanan yeterliliği, bireyin belli durumlar karşısında göstermesi gereken davranışları ne ölçüde yapabildiğine ilişkin kişisel yargısı olarak tanımlamaktadır. Kişisel yeterlik yargısının kaynağı ise gösterilen başarı, kişinin kendi başarısına olan inancı ve psikolojik durumudur (Akt: Sünbül ve diğ., 2003: 52).

Bandura (1994)'ya göre öz-yeterlik inancı, "bireyin belli bir performansı göstermek için gerekli etkinliği organize edip, başarılı olarak yapma kapasitesine duyduğu inanç" olarak ifade edilmektedir. Öz-yeterlik inancı, yeteneklerimiz üzerindeki inanca dayanır ve belirli amaçlara ulaşmak için belirli bir davranışı organize etmek ve onu gerçekleştirmek için gereklidir. Öz-yeterlik inancı, birbiri ile etkileşim hâlinde olan başlıca dört bilgi kaynağına dayandırılmaktadır (Bandura, 1994; Akt: Yavuzer ve Koç, 2002). Bunlar:

a. Performans Başarıları (Yapılan İşler ve Erişilen Hedefler): Bireyin giriştiği işlerde gösterdiği başarı onun daha sonra benzer işlerde başarılı olacağının göstergesidir. Dolayısıyla yaşanan başarı ödül etkisi yapmakta ve bireyi gelecekte de benzer davranışlara güdülemektedir.

b. Dolaylı Yaşantılar (Başkalarının Deneyimleri): Pek çok beklenti diğer kişilerin deneyimlerinden kaynaklanır. Başka kişilerin başarılarını gözlemek, kişinin başarılı olabileceği beklentisine girmesini sağlayabilir.

c. Sözel İkna: Bir davranışın başarıyla yapılabileceğine ilişkin teşvik ve öğütlerle bireyin cesaretlendirilmesi, öz-yeterlik beklentilerinin değişmesine neden olabilir.

d. Duygusal Durum: Bireyin davranışa girişeceği sırada bedensel ve duygusal olarak iyi durumda olması girişimde bulunma olasılığını arttırır.

3. İlişkili Olma İhtiyacı:

İlişki ihtiyacı, kişinin diğer insanlarla dostça sıcak ilişkiler kurma ve sürdürme isteğidir (Schermermorn, 1999: 149. Akt: Ceylan ve Demircan, 2007: 1). Başkaları ile bağlantılı olma, sevme, koruma, sevilme ve korunma arzusuna işaret eder (Sheldon ve Eliot, 1999. Akt: Sünbül ve diğerleri, 2003: 53). Kişiler bu ihtiyaçlarını karşılayabilmek için için diğer insanlarla sosyal bir ilişki içinde ve doyurucu etkileşimler içinde bulunmak durumundadır. Bir gruba ait olma ve onlarla ilişkide olma duygusu en temel sosyal ihtiyaçlardan birisidir. Dolayısıyla grup faaliyetleri ve grup olarak üstlenilen sorumluluklar kişilerin bu duygusunu geliştirecektir.

İlişki ihtiyacını vurgulayanlardan biri de Köknel'dir (1998: 123–124). Köknel insandaki temel kaygının beş temel gereksinimle ortaya çıktığını düşünmektedir: İlişki, aşkınlık, kimlik, köklülük, ait olma. İlişki gereksinimi, insan - doğa çelişkisinden, insan olmak uğruna doğayla sürdürülen savaştan kaynaklanır. Hayvanların doğayla olan içgüdüsel bağları insanda yoktur. İnsan doğayla olan bağlantısını, yakın ilişkisini yitirmiştir. Bu bağların, ilişkilerin yerine, düşünme ve imgeleme gücüyle yenilerini kurmak zorundadır. Bunları sevgiyle kurar. Aşkınlık dürtüsü insanın doğayı yenme, hayvandan farklı olma, bir yaratık olarak kalmayıp yaratıcı ve üretici olmak gereksiniminden kaynaklanır.

İnsan içinde yaşadığı ailenin, çevrenin, toplumun, dünyanın bir parçası olmak, bir yere ait olmak, bağlı olmak ister. Öte yandan başkalarından farklı olmak bireyselleşmek çabası içindedir. Bu amaca kendi çabasıyla ulaşamazsa, başka insanlar ya da gruplarla özdeşleşerek kendine sınırlı bir farklılık sağlayabilir. Böylece kimlik duygusuna doyum bulur.

Yalnızlık, hiçlik duyguları insanın temel sorunudur. İnsan kendisinin dünya ve evren içindeki durumunu fark ettiğinde önemsizliğini, yalnızlığını, hiçliğini anlar. İnsanın güçlerini harekete geçiren temel etmen, gerçeği anlayan insanın kendi başına yaşamın anlamı olmadığını fark etmesidir. Böylece kişi kendinde var olan güçleri harekete geçirerek yaşamına anlam verebileceğini görür (Köknel ,1998: 123-124).

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evreni ve örneklemi, veri toplama araçları ile toplanan verilerin değerlendirilmesinde kullanılan istatistiksel çözümleme yöntemleri üzerinde durulmuştur.

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma üniversite öğrencilerinin duygularını ifade etme, aleksitimi ve psikolojik ihtiyaçları arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla ilişkisel tarama modelinde yapılmıştır.

Araştırmada bağımlı değişkenler duyguları ifade etme düzeyleri, bağımsız değişkenler, aleksitimi ve psikolojik ihtiyaçlar, ara değişkenler ise cinsiyet, sınıf, anne-baba eğitim durumu, yaşanılan yerleşim yeri ve alile içerisinde kendini ifade edebilme değişkenleridir.

Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini Selçuk Üniversitesi'nin farklı fakültelerinde öğrenim görmekte olan öğrenciler oluşturmaktadır.

Araştırmanın çalışma evreni, Eğitim Fakültesi, Mesleki Eğitim Fakültesi, Diş Hekimliği Fakültesi, Tıp Fakültesi, İlahiyat Fakültesi, Mühendislik Fakültesi, İktisadi İdari Bilimler Fakültesi, Güzel Sanatlar Fakültesi, Konservatuar ve Teknik Eğitim Fakültesi'dir. Araştırma örneklemi bu fakültelerin çeşitli bölümlerinde öğrenim görmekte olan I ve IV. sınıf öğrencilerden tesadüfî küme örnekleme yöntemi ile seçilmiştir.

Araştırma örneklemi 461'i kız 313'ü erkek olmak üzere toplam 774 öğrenciden oluşmaktadır. Örneklemi oluşturan öğrencilerin çeşitli değişkenlere göre dağılımları tablo 3'de verilmiştir.

Tablo: 2

Araştırma Kapsamına Alınan Öğrencilerin Cinsiyet

ve Öğrenim Gördükleri Sınıf Değişkenine Göre Dağılımları

			Sınıf		
			I	IV	Toplam
Cinsiyet	Kız	n	**273**	**188**	**461**
		%	63,6	54,5	59,6
	Erkek	n	**156**	**157**	**313**
		%	36,4	45,5	40,4
		Toplam	**429**	**345**	**774**
		%	100,0	100,0	100,0

Veri Toplama Araçları

Bu araştırmaya katılan öğrencilerden bir anket formu ve üç ölçek doldurmaları istenmiştir. Bunlar "Kişisel Bilgi Formu, Duyguları İfade Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAS-20) ve Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği" kullanılmıştır.

Araştırmada kullanılan bu veri toplama araçlarına ilişkin tanıtıcı bilgiler aşağıda verilmiştir.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı taraından hazırlanmıştır. Öğrencilerin özlük nitelikleri ile ilgili bilgileri elde etmek için kullanılmıştır. Araştırmanın diğer değişkenleri olan cinsiyet, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, ailenin yaşamını geçirdiği yer ve öğrencinin aile içinde kendini ifade edebilmesi ile ilgili veriler ölçeklerden ayrı sorularla toplanmıştır (Ek-1).

Duyguları İfade Ölçeği (DİÖ)

Duyguları İfade Ölçeği King ve Emmons (1990) tarafından geliştirilmiştir. Türkçeye Kuzucu (2006) tarafından adapte edilmiştir. Ölçek genel duygu ifadelerini ölçmek amacıyla kullanılmaktadır. 16 maddeden oluşan likert tipi derecelendirmeye dayalı ölçeğin maddeleri olumlu, olumsuz ve yakınlık içeren duyguları ifade etme eğilimi ile ilgilidir (Ek–2). Ölçek hem kişilerarası ilişkilerde hem de kişilerarası ilişkilerden bağımsız olarak duygusal ifadeler hakkında bilgi vermektedir.

Ölçeğin Türkçe'ye adaptasyonu için yapılan geçerlilik çalışmaları için doğrulayıcı faktör analizi yapılmış, orijinal model doğrulayıcı faktör analizi ile doğrulanmamıştır. Bunun üzerine de açımlayıcı faktör analizi yapılarak Türk kültürüne uygulama sonucunda ortayaçıkan faktör yapısına bakılmıştır. Açımlayıcı ile belirlenen bu faktör yapısının bir diğer faktör analizi yöntemi ile doğrulanması için doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Son olarak ölçeğin ölçüt ve yapı geçerliliğine bakılmıştır (Kuzucu, 2006).

Yapılan açımlayıcı faktör analizleri sonucunda, maddeler orijinal modeldeki faktörlere dağılımdan farklılık göstermiştir. Orijinal ölçekte 1. 6. 7. 8. ve 12. maddeler yakınlık faktöründe yer almaktayken, ölçeğin Türkiye uyarlamasında 1. 3. 6. 7. 8. ve 16. maddeler yakınlık faktöründe yer almıştır. Benzer şekilde orijinal ölçekte 3. 4. 9. 11. 13. 15. 16. maddeler olumlu duygu faktöründe yer almaktayken ölçeğin Türkiye uyarlamasında 4. 9. 11.13. ve 15. maddeler olumlu duyguda yer almıştır. Negatif duygu faktörünün maddelerinde bir farklılık olmamıştır. Orijinal ölçekte olumlu duyguda yer alan iki madde (3. ve 16.) ölçeğin Türkiye uyarlamasında yakınlık faktöründe yer almıştır. Bu maddeler ölçekte kişiler arası iletişimde fiziksel teması içeren maddelerdir. Söz konusu maddelerin, orijinal çalışmada olumlu duygu boyutunda yer almasına rağmen, anlamsal olarak yakınlık boyutuyla doğrudan ilişkili oldukları göz önünde bulundurulduğunda, bu faktör dağılımının Türk kültürüne uygun, daha geçerli bir yapı ortaya koyduğu söylenebilir. Elde edilen bu sonuçlar doğrultusunda doğrulayıcı faktör analizi tekrar edilmiş ve elde edilen sonuç üç faktörlü yapıyı desteklemiştir (Kuzucu, 2006).

Duyguları ifade etme ile ilgili kaynaklarda, bu amaçla hazırlanmış ölçekler (İwakabe, Rogan ve Stalikas, 2000) arasında eğitim düzeyi ve yaş grubu açısından

örneklem grubunun özelliklerine en uygun ölçek olduğu için tercih edilmiştir. Ayrıca kolay anlaşılabilir ve kolay uygulanabilir olması da bir diğer tercih nedenidir.

Puanlaması

Duyguları ifade ölçeği gerçek ifade davranışlarına odaklanan, rasyonel şekilde yapılandırılmış. Maddeler hem pozitif hem de negatif duyguları içeren şekilde yazılmıştır. Maddeler 1 ile 7 arasında cevaplanmaktadır. 1, kişinin maddeye kesinlikle katılmadığını, 7 ise kişinin maddeye kesinlikle katıldığını göstermektedir. DİÖ'deki yüksek puanlar duyguları ifade etme eğiliminin yüksek olduğunu göstermektedir.

Orijinal Ölçeğin Geçerliliği Ve Güvenirliği

Ölçeğin en düşük maddeler arası korelasyonu .06, ortalama maddeler arası korelasyon .18, en yüksek maddeler arası korelasyonu ise .59 olarak hesaplanmıştır. Ölçek puanlarının ortalaması 4,6 (7'li likertte) ölçeğin standart sapması. 76'dır. DİÖ'nin Alfa güvenirlik katsayısı. 78'dir.

Temel bileşenler analizinde, varimax kullanılarak dönüştürülen öz değeri 1'den büyük olan üç faktör çıkarmıştır. İlk faktör için öz değeri 3.41; ikinci faktör için 1.30 ve üçüncü faktör için 1.10'dur. Birinci faktörde yedi madde toplanmıştır. Bu faktör olumlu duygu ifadesi olarak adlandırılmaktadır. Varyansın %14'ünü açıklamaktadır. İkinci faktöre beş madde ağırlıklı olarak örüntüleşmiştir. Bu faktör yakınlık ifadesi olarak adlandırılmaktadır. Varyansın %12'sini açıklamaktadır. Üçüncü faktörde dört madde ağırlıklı olarak örüntülenmiştir. Bu faktör olumsuz duygu ifadesi olarak adlandırılmaktadır. Varyansın %10'unu açıklamaktadır. Sonraki doğrulayıcı faktör analizleri açıklayıcı analizlerin oluştuğu grupların kullanımıyla yapılmıştır. Her grup, her biri az sayıda maddelerine nazaran yüksek güvenirlik katsayısına sahiptir; olumlu duygu ifade grubu için Alfa .74; olumsuz duygu ifade grubu için Alfa .67; yakınlık ifadesi grubu için Alfa .63'tür. Tüm gruplar pozitif yönde ilişki göstermektedir; ancak olumlu duygu ifadesi grubu, yakınlık ifadesi grubuyla ilişkiliyken (r=.58), olumsuz duygu ifadesi grubu olumlu duygu ifadesi grubu (r=.29) ve yakınlık ifadesi grubu arasında (r=.37) böyle güçlü ilişki bulunmamıştır.

Maddeler orijinal modeldeki faktörlere dağılımdan farklılık göstermiştir. Orijinal ölçekte 1. 6. 7. 8. ve 12. maddeler yakınlık faktöründe yer almaktayken, ölçeğin Türkiye uyarlamasında 1. 3. 6. 7. 8. ve 16. maddeler yakınlık faktöründe yer almıştır. Benzer şekilde orijinal ölçekte 3. 4. 9. 11. 13. 15. 16. maddeler olumlu duygu faktöründe yer almaktayken ölçeğin Türkiye uyarlamasında 4. 9. 11.13. ve 15. maddeler olumlu duyguda yer almıştır. Olumsuz duygu faktörünün maddelerinde bir farklılık olmamıştır. Orijinal ölçekte olumlu duyguda yer alan iki madde (3. ve 16.) ölçeğin Türkiye uyarlamasında yakınlık faktöründe yer almıştır. Bu maddeler ölçekte kişiler arası iletişimde fiziksel teması içeren maddelerdir. Söz konusu maddelerin, orijinal çalışmada olumlu duygu boyutunda yer almasına rağmen, anlamsal olarak yakınlık boyutuyla doğrudan ilişkili oldukları göz önünde bulundurulduğunda, bu faktör dağılımının Türk kültürüne uygun, daha geçerli bir yapı ortaya koyduğu söylenebilir.

Ölçek maddeleri hem olumlu, hem de olumsuz duyguları içerecek şekilde oluşturulmuştur. Maddeler, 1 ile 7 arasında puanlanmaktadır. 1, kişinin maddeye kesinlikle katılmadığını, 7 ise kesinlikle katıldığını göstermektedir.

Ölçekten alınan yüksek puanlar duyguları ifade etme eğiliminin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçekte tersten puanlanan maddeler 6. ve 14. maddelerdir (Kuzucu, 2006).

Sonuç olarak ölçekte,

1., 3., 6., 7., 8. ve 15. maddeler ***yakınlık ifadesi*** faktöründe,

4., 9., 11., 12. ve **14.** maddeler ***olumlu duygu ifadesi*** faktöründe,

2., 5., 10. ve 13. maddeler ise ***olumsuz duygu ifadesi*** faktöründe yer almıştır.

Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ- 20):

Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ) Taylor ve arkadaşları (1985) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin ilk formu aleksitimik özellikleri ölçen toplam 26 maddeden oluşan 5'li likert tipi bir ölçektir. Dereboy (1990) tarafından Türkçe'ye uyarlanıp geçerliliği kanıtlanmıştır. Dereboy'un uyarlaması sonunda 0-1 şeklinde puanla değerlendirilmektedir. Toronto Aleksitimi Ölçeğinin 26 maddelik formunda 4 alt boyut bulunmaktadır. Bunlar:

1. Duygular ve bedensel duyumları tanıma ve ayırt etme yeteneği,

2. Duyguları ifade etme yeteneği,

3. Hayal (fantasy) kurma ve

4. İç yaşantılardan çok dış olaylara yönelik düşünme (externally oriented thinking) (Taylor ve diğ., 1985; Akt: Sallıoglu, 2002; Bagby ve diğ., 1986).

İlk üç özellikteki azalma ve dördüncü özellikteki artma aleksitimi olarak yansımaktadır (Şahin,1992).

Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-26) sonradan, getirilen eleştiriler doğrultusunda, 1992 yılında yeniden düzenlenerek kısaltılmış ve günümüzde sıkça kullanılan 20 soruluk son haline getirilmiştir (Ek-3). Bu ölçek de TAÖ-20 olarak adlandırılmıştır (Bagby ve diğ., 1994). Bu iki aleksitimi ölçeği karşılaştırıldığında Taylor ve arkadaşlarının geliştirdiği 26 soruluk ölçeğin 4 boyut içerdiği buna karşılık Parker ve arkadaşlarının (1993) teki çalışmasında 20 soruluk olan TAÖ-20'nin 3 alt boyut içerdiği dir. Ölçek, kişinin kendisinin cevapladığı, duyguları anlamada güçlük çekme ve insanlara duyguları sözel olarak ifade etmede hem somut hem de soyut olarak yaşanan güçlükleri tespit etmeyi amaçlayan bir ölçektir (Suslow ve diğ., 2000).

Ölçeklerin karşılaştırılması ile ilgili Zimmerman ve arkadaşlarının (2005) yılındaki çalışması, TAÖ-26 ve TAÖ-20 ölçeklerinin arasında ençok kullanılan ölçek olarak TAÖ-20'nin, güvenilirilik ve geçerliliğinin yüksek bir ölçek olduğudur. Ancak bu formun, hayal kurma ile ilgili boyutu içermemesi nedeniyle özgün aleksitimi ölçeğinin değerlendirdiği aleksitimi kavramını birebir yansıtmadığı eleştirisi yapılmaktadır(Zimmerman ve diğ., 2005:30). TAÖ-20'nin Türkçe geçerlik ve güvenilirliği Beştepe (1997) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması sırasında çalışılan 300 kişilik örneklemde elde edilen güvenilirlik Cronbach alfa=0.81'dir. TAÖ-20'nin son olarak Güleç ve diğ. (2009) tarafından tekrar Türkçe uyarlaması yapılmıştır. Çalışma sonucunda TAÖ-20 Türkçe uyarlamasının, 3 faktör örüntüsünü sağladığını gösterdi. Ölçeğin ve alt-ölçeklerin iç tutarlık incelenmesinde toplam ölçek için alfa=0.78 olarak saptanmıştır. Ayrıca, 1. faktör için alfa=0..80, 2. faktör için alfa=0.57 ve 3. faktör için alfa=0.63 olarak saptandı. Faktörler arası korelasyonlarına bakıldığında; 1. ile 2. faktör arasında 0.53, 1. ile 3. faktör arasında 0.12 ve 2. ile 3. faktör arasında 0.36 olduğu görüldü.

Düzeltilmiş madde-toplam korelasyonunun 0.22-0.48 arasında olduğu ve istatistiki olarak anlamlı olup, 18. ve 20. madde dışında yeterli korelasyon gösterdiği saptanmış ve çalışmanın bulguları TAÖ-20 Türkçe çevirisinin, orijinal çalışmada olduğu gibi 3 Faktör yapısını desteklediğini göstermektedir. Uyarlamanın iç tutarlığı da yeterli olarak görülmektedir. TAS-20 Türkçe uyarlamasının Türk örneklemi için geçerli ve güvenilir olduğu bulunmuştur (Güleç ve diğ., 2009).

Yaptığımız bu araştırmada klinik bir çalışma düşünülmediği için 20 soruluk formun içerisinde yeralan üç alt boyutun araştırmanın amaçları için yeterli olduğu düşünülmüşür. Bu nedenle araştırma kapsamında bu form kullanılmıştır.

20 soruluk Toronto Aleksitimi Ölçeğinin alt boyutları şunlardır;

1. Duygularını tanımada güçlük (TAÖ-1),

2. Duygularını ifade etmede güçlük (TAÖ-2),

3. Dışa dönük düşünce (TAÖ-3).

Ölçeğin;

duyguları tanımada güçlük alt boyutunda 7 madde (1, 3, 6, 7, 9, 13, 14),

duyguları ifade etmede güçlük alt boyutunda 5 madde (2, 4, 11, 12, 17) ve

dısa dönük düsünce alt boyutunda 8 madde (5, 8, 10, 15, 16, 18, 19, 20) bulunmaktadır (Sayar, Güleç ve diğ., 2001).

Ölçek likert tipi bir ölçme aracı olup, kişilerden "Hiçbir zaman(1)", "Nadiren(2)", "Bazen"(3), "Sık sık"(4) ve "Her zaman"(5) seçeneklerinden en uygununu işaretlemesi istenir. Puanlandırılma ise tüm bu maddelerin puanlarının toplanmasıyla gerçekleştirilir. Ancak bu maddelerden bazıları ters çevrilerek puanlamaya katılır. *Ters çevrilen bu maddeler 4., 5., 10., 18. ve 19. maddelerdir* (Sayar, Güleç ve diğ., 2001).

Ölçeğin tamamından 61 ve üzerinde puan alan kisiler, aleksitimik olarak kabul edilmektedir. Yüksek puanlar yüksek aleksitimik seviyeyi gösterir.

Yeni Psikolojik İhtiyaçları Değerlendirme Ölçeği (YPİDÖ) :

Ölçek dört alt boyuttan oluşmaktadır. Başarı alt boyutu 5, ilişki alt boyutu 5, özerklik alt boyutu 5 ve başatlık alt boyutu ise 5 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutlarına ilişkin puanlama, her bir madde için bir ile beş arasında değişmektedir. YPİDÖ' başarı boyutunda bir bireyin elde edebileceği toplam puan, en yüksek 25, en düşük 5'dir. YPİDÖ' nün ilişki alt boyutunda bir bireyin elde edebileceği toplam puan, en yüksek 25, en düşük 5'dir. YPİDÖ' nün özerklik alt boyutunda bir bireyin elde edebileceği toplam puan en yüksek 25, en düşük 1'dir. YPİDÖ' nün başatlık alt boyutunda bir bireyin elde edebileceği toplam puan, en yüksek 25, en düşük 5'dir.

YPİDÖ'ği likert tipi bir ölçme aracı olup, kişilerden "*Hiç Katılmıyorum* (1)", "*Katılmıyorum* (2)", "*Kararsızım*"(3), "*Katılıyorum*"(4) ve "*Tamamen Katılıyorum*"(5) seçeneklerinden en uygununu işaretlemesi istenir. Puanlandırılma ise tüm bu maddelerin puanlarının toplanmasıyla gerçekleştirilir. Ancak bu maddelerden bazıları ters çevrilerek puanlamaya katılır. Ters çevrilen bu maddeler *8, 14, 18.* maddelerdir. Ölçek toplam 20 maddeden oluşmaktadır (Ek - 4). Ölçekte yer alan maddeler öğrencilerin psikolojik ihtiyaçları ile ilgilidir. Örnek olarak "insanlarla konuşmak için çok zaman harcarım" maddesi ile "grup liderliğinde aktif rol almaya çabalarım." maddesi verilebilir. Başarı alt boyutu beş, ilişki alt boyutu beş, özerklik alt boyutu beş ve başatlık alt boyutu ise beş maddeden oluşmaktadır. Öğrencilerin her boyutla ilgili psikolojik ihtiyaç puanları toplanarak, o psikolojik ihtiyaçla ilgili toplam puanlar elde edilmektedir. Ölçeğin alt boyutları;

Başarı alt boyutu (1.-5.-9.-13.-17. maderler) 5,

İlişki alt boyutu (2.-6.-10.-14.-18.maddeler) 5,

Özerklik alt boyutu (3.-7.-11.-15.-19. maddeler) 5 ve

Başatlık alt boyutu(4.-8.-12.-16. maddeler) ise 5 maddeden oluşmaktadır (Kesici,2008).

Heckert ve diğ., (2000) psikolojik ihtiyaçlar olarak bilinen başarı, ilişki, özerklik ve başatlık ihtiyaçlarını sosyal ihtiyaçlar olarak değerlendirmişlerdir. Buna göre;

Başarı ihtiyacı: bireyin önceki performansını daha ileri taşımak için üstün olma ve teşebbüsde bulunma arzusu,

İlişki ihtiyacı: sosyal olarak etkileşimde bulunma arzusu ve diğerleri tarafından kabul edilme,

Özerklik ihtiyacı: diğerlerinden ziyade kendisi için bir şeyler yapmayı arzu etme,

Başatlık ihtiyacını: ise bazen güçlü olma ve diğerleri üzerinde etkin olma arzusu olarak tanımlamışlardır.

Orijinal Yeni İhtiyaç Değerlendirme Ölçeği (YİDÖ)'nin Geçerlik ve Güvenirliği

YİDÖ' nün iç tutarlılık katsayısını belirlemek amacıyla, Cronbach Alpha tekniği uygulanmıştır. YİDÖ' nün alt boyutlarından başarı .81, ilişki, .77, özerklik .60 ve başatlık alt boyutu ise .77 bulunmuştur (Heckert ve diğ., 2000).

YİDÖ'ye doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. DFA sonucunda $\chi 2$ *(df=165, p=.01)=333.03,* AGFI=0,82 ve GFI=0, 86 olarak uyum indeksleri bulunmuştur. YPİDÖ'nün ölçüt bağıntılı geçerliği için PRF denilen kişisel tercihleri ölçen doğru yanlış türündeki test ve alışkanlıklar ve tercihler anketi kullanılmıştır. YİDÖ'nin alt boyutları ile PRF arasında anlamlı ilişki ortaya çıkmıştır. Başarı alt boyutunda r=.56(p< .01), ilişki alt boyutunda r=.48(p<.01), özerklik alt boyutunda r=.34(p<.01) ve başatlık alt boyutunda r=.76 (p<.01) anlamlı yönde ilişki bulunmuştur. İhtiyaç değerlendirme ölçeği ile alışkanlıklar ve tercihler anket arasında da anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Başarı ihtiyacı için bireyin elde etmiş olduğu küçük ve büyük ödül sayısı ile başarı ihtiyacı arasındaki ilişkiye bakılmış ve ilişki r=.30 (p<.01)olarak bulunmuştur. İlişki ihtiyacı için bireyin arkadaş(r=.23, p<.01) ve. yakın arkadaş(r=.26, p<.01) gibi değişkenlerle anlamlı ilişkiler ortaya çıkmıştır. Özerklik ihtiyacı için ilişkiye bakılmamıştır.

Başatlık ihtiyacı için lider olmaktan zevk alıyorum(r=.72, p<.01) görüşü ile lider olmak benim için önemlidir görüşü(r= .70, p<.01) gibi değişkenler arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Ölçeğin test tekrar test güvenirliğine bakılmış olup başarı(r= .87, p<.01), ilişki(r=.47, p<.01), özerklik(r= .66, p<.001) ve başatlık (r= . 67, p<.01) boyutlarında anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Heckert ve diğ., 2000).

Ölçek Kesici (2008) tarafında Türkçeye "Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Değerlendirme Ölçeği" ismi ile çevrilen ölçek YPİDÖ'nün İngilizce formu ile YPİDÖ'nün Türkçe formlarından elde edilen puanlar arasında pozitif ve anlamlı bir korelasyon(r=. .84, p<..01) olduğu görülmüş ve ölçek eşdeğer kabul edilmiştir.

Uyarlanan ölçeğin adı "New Needs Assessment Questıonnaire" dir. Ölçek öğrencilerin başarı, ilişki, özerklik ve başatlık alanlarındaki psikolojik ihtiyaçlarını ölçtüğü için, ölçeğin adı "Yeni İhtiyaç Değerlendirme Ölçeği" yerine "Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Değerlendirme Ölçeği" olarak değiştirilmiştir.

YPİDÖ'yü oluşturan ölçek maddeleri düz cümle (8, 14, 18. maddeler hariç) yapısındadır. Ölçekte yer alan maddeler öğrencilerin psikolojik ihtiyaçları ile ilgilidir. Örnek olarak "insanlarla konuşmak için çok zaman harcarım" maddesi ile "grup liderliğinde aktif rol almaya çabalarım." maddesi verilebilir. Başarı alt boyutu beş, ilişki alt boyutu beş, özerklik alt boyutu beş ve başatlık alt boyutu ise beş maddeden oluşmaktadır. Öğrencilerin her boyutla ilgili psikolojik ihtiyaç puanları toplanarak, o psikolojik ihtiyaçla ilgili toplam puanlar elde edilmektedir (Kesici, 2008).

Verilerin Toplanması ve Analizi

Verilerin Toplanması

Verileri toplamak amacıyla daha önce tesadüfî olarak belirlenen örneklem grubundaki I. ve IV. sınıflara ölçeklerin uygulanacağı saatler belirlenmiştir. Kararlaştırılan saatlerde "Duyguları İfade Ölçeği", "Toronto Aleksitimi Öçeği (TAS-20)" ve "Yeni Psikolojik İhtiyaç Değerlendirme Ölçeği" birlikte uygulanmıştır. Araştırmanın bağımsız değişkenlerinden olan öğrencilerin özlük nitelikleriyle ilgili bilgileri elde etmek için ayrıca bir bilgi formu kullanılmıştır. Uygulamadan önce ölçeklerle ilgili yönergeler okunmuş ve uygulamayla ilgili bir bilgi verilmiştir. Uygulama yaklaşık 20–25 dakika sürmüştür. Uygulamada herhangi bir sorunla karşılaşılmamıştır.

Verilerin Analizi

İlk aşamada ölçekler ayrı ayrı değerlendirilmiş, ölçekleri eksik ya da yanlış dolduran 126 öğrenci örneklemden çıkarılmıştır.

Bu araştırmanın bağımsız değişkenleri; “cinsiyet, öğrenim görülen sınıf, anne- baba eğitim durumu, aile içerisinde kendisini ifade edebilme durumu, aleksitimi ve psikolojik ihtiyaçlardan oluşmaktadır. Bağımlı değişken ise duyguları ifade edebilmedir. Verilerin istatistiksel analizi bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkenler üzerindeki etkilerini ortaya koyacak bir desen içinde ele alınmıştır. Her üç ölçekten elde edilen puan dağılımları bilgisayara cinsiyet, öğrenim görülen sınıf, anne - baba eğitim durumu, aile içerisinde kendisini ifade edebilme durumu, değişkenlerine göre kodlanarak girilmiştir. Kodlama işleminden sonra verilerin analizi için SPSS 16.0 paket programı kullanılmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın problemine ve probleme bağlı alt problemlere ilişkin elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Bulgular alt problemlerin sırasına uygun olarak ele alınmıştır. Öncelikle üniversite öğrencilerinin duygularını ifade edebilme, aleksitimi, psikolojik ihtiyaçlar ve demografik özelliklerine göre (sınıf, cinsiyet, anne – baba öğrenim durumu, aile içerisinde kendini ifade edebilme durumu ve yaşamını geçirdiği yerleşim birimi) farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.

1. Cinsiyet Değişkenine Göre Duyguları İfade Edebilmeye İlişkin Bulgular

Tablo 3:
Cinsiyet değişkenine göre üniversite öğrencilerinin duyguları ifade etme yakınlık alt ölçeği puan ortalamalarının karşılaştırılmasına ilişkin t testi sonuçları

	Cinsiyet	**n**	$\overline{X}$	**Ss**	**t**
Yakınlık	**Kız**	461	27.95	5.45	2.535*
	Erkek	312	26.97	5.15	

p<.05

Tablo 3'de, kız öğrencilerin yakınlık puan ortalamaları 27.95; erkek öğrencilerin puan ortalamaları 26.97 olarak bulunmuştur. Ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığına ilişkin yapılan t testi sonucunda aralarındaki fark. 05 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Bu sonuca göre, kız öğrencilerin duygularını ifade yakınlık alt boyutu puan ortalamaları erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksektir(*t*= 2.535, *p*<.05).

Tablo 4:
Cinsiyet değişkenine göre üniversite öğrencilerinin duyguları ifade etme olumlu duygu alt ölçeği puan ortalamalarının karşılaştırılmasına ilişkin t testi sonuçları

	Cinsiyet	n	$\overline{X}$	Ss	t
Olumlu Duygu	**Kız**	461	23.2343	4.49461	**3.63***
	Erkek	313	21.9744	4.88647	

p<.05

Tablo 4'de, kız ve erkek öğrencilerin uyguları ifade etme ölçeğinin olumlu duygu alt puanları incelendiğinde, kız öğrencilerin yakınlık puan ortalamaları 23.24; erkek öğrencilerin puan ortalamaları 21.97 olarak bulunmuştur. Ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığına ilişkin yapılan t testi sonucunda aralarındaki fark 0.05 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Bu sonuca göre, kız öğrencilerin duygularını ifade olumlu duygu alt boyutu puan ortalamaları erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur (t= 3.63, *p*<.05).

Tablo 5:
Cinsiyet değişkenine göre üniversite öğrencilerinin duyguları ifade etme olumsuz duygu alt ölçeği puan ortalamalarının karşılaştırılmasına ilişkin t testi sonuçları

	Cinsiyet	n	$\overline{X}$	Ss	t
Olumsuz Duygu	**Kız**	461	20.7636	4.11181	1.441*
	Erkek	313	20.3397	3.94414	

p>.05

Tablo 5'de, kız ve erkek öğrencilerin duyguları ifade etme ölçeğinin olumsuz duygu alt puanları incelendiğinde, kız öğrencilerin yakınlık puan ortalamaları 20.76; erkek öğrencilerin puan ortalamaları 20.33 olarak bulunmuştur. Ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığına ilişkin yapılan t testi sonucunda aralarındaki fark 0.05 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Bu sonuca göre, kız öğrencilerin duygularını ifade olumsuz duygu alt boyutu puan ortalamaları erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur(t =1.441, *p*>.05).

2. Sınıf Değişkenine Göre Duyguları İfade Edebilmeye İlişkin Bulgular

Tablo 6:
Sınıf değişkenine üniversite öğrencilerinin duyguları ifade etme yakınlık alt ölçeği puan ortalamalarının karşılaştırılmasına ilişkin t testi sonuçları

	Sınıf	n	$\overline{X}$	Ss	t
Yakınlık	**I**	429	27.1049	5.16283	-2.626*
	IV	345	28.1250	5.52535	

p<.05

Tablo 6'da sınıf değişkenine göre üniversite öğrencilerinin duyguları ifade edebilme yakınlık alt ölçeği puan ortalamalarının farklılaşıp farklılaşmadığı t testi ile analiz edilmiştir. Yapılan istatistiksel analiz sonucunda I.sınıf öğrencilerin yakınlık puan ortalamaları 27.104; IV. sınıf öğrencilerin puan ortalamaları 28.12 olarak bulunmuştur. Ortalamalar arasıdaki farka ilişkin hesaplanan 2.62 t değeri. 05 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Bu sonuca göre, IV. Sınıf öğrencilerin duygularını ifade yakınlık alt boyutu puan ortalamaları I. sınıf öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksektir (*t*= -2.626, *p*<.05).

Tablo 7:
Sınıf değişkenine üniversite öğrencilerinin duyguları ifade etme olumlu duygu alt ölçeği puan ortalamalarının karşılaştırılmasına ilişkin t testi sonuçları

	Sınıf	n	$\overline{X}$	Ss	t
Olumlu Duygu	**I**	429	22.6737	4.71930	.736*
	IV	345	22.7884	4.67040	

p>.05

Tablo 7'de, I.sınıf öğrencilerin olumlu duygu alt ölçek puan ortalamaları 22.67; IV. sınıf öğrencilerin puan ortalamaları 22.78 olarak bulunmuştur. Ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığına ilişkin yapılan t testi sonucunda I. Sınıf öğrencilerin olumlu duyguları ifade edebilmeleri ile IV. Sınıf öğrenciler aralarındaki fark. 05 düzeyinde anlamsız bulunmuştur (*t*= .736, *p*>.05).

Tablo 8:
Sınıf değişkenine üniversite öğrencilerinin duyguları ifade etme olumsuz duygu alt ölçeği puan ortalamalarının karşılaştırılmasına ilişkin t testi sonuçları

	Sınıf	n	$\overline{X}$	Ss	t
Olumsuz Duygu	**I**	429	20.6425	4.03623	.702*
	IV	345	20.5304	4.06700	

p>.05

Tablo 8'de, I.sınıf öğrencilerin olumsuz duygu alt ölçek puan ortalamaları 20.64; IV. sınıf öğrencilerin puan ortalamaları 20.06 olarak bulunmuştur. Ortalamalar arasındaki farkın anlamlı olup olmadığına ilişkin yapılan t testi sonucunda I. Sınıf öğrencilerin olumsuz duyguları ifade edebilmeleri ile IV. Sınıf öğrenciler aralarındaki fark. .05 düzeyinde anlamsız bulunmuştur (*t*= .702, *p*>.05).

3. Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre Duyguları İfade Edebilmeye İlişkin Bulgular

Tablo 9:
Anne eğitim durumu değişkenine göre duyguları ifade yakınlık alt ölçeği puanlarına ilişkin n, X ve SS değerleri

Sınıf	N	$\overline{X}$	Ss
Okur Yazar Değil	65	27.4462	6.05194
Okur Yazar	48	26.7500	4.84439
İlkokul Mezunu	398	27.3090	5.52370
Orta Okul	78	28.2179	4.38903
Lise ve Dengi	125	27.7680	5.09765
Yüksek Okul	59	28.7119	5.31443

Tablo 9 incelendiğinde anne eğitim durumu değişkenine göre üniversite öğrencilerinin duyguları ifade yakınlık alt ölçeği puanlarında en yüksek ortalama anne eğitim durumu yüksek okul olan öğrencilerde 28.71, en düşük ortalama ise 26.75 anne eğitim durumu okuryazar olan öğrencilerde gözlenmiştir. Puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığının belirlenmesi amacıyla varyans analizi yapılmış sonuçlar Tablo-10'da verilmiştir.

Tablo 10 :
Anne eğitim durumu değişkenine göre duyguları ifade yakınlık alt ölçeği puan

ortalamalarının karşılaştırılması				
Varyans Kaynağı	**KT**	**Sd**	**KO**	**F**
Gruplar Arasında	174.854	5	34.971	1.225
Gruplar İçinde	21903.718	767	28.558	.296*
Toplam	22078.572	772		

*$p>.05$

Tablo 10 inlendiğinde, üniversite öğrencilerinin duygularını ifade edebilmelerinin anne eğitim durumu değişkinine göre yakınlık alt ölçeği puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, elde edilen 1.225 F değeri. 05 düzeyinde anlamlı bulunmamıştır ($p>.05$).

Tabl 11:
Anne eğitim durumu değişkenine göre duyguları ifade olumlu duygu alt ölçeği puanlarına ilişkin n, X ve SS değerleri

Sınıf	N	$\overline{X}$	Ss
Okur Yazar Değil	65	21.6154	4.98652
Okur Yazar	49	23.0816	3.92554
İlkokul Mezunu	398	22.5050	4.58326
Orta Okul	78	22.6923	4.69957
Lise ve Dengi	125	23.6480	4.90927
Yüksek Okul	59	23.2203	5.00368

Tablo 11 incelendiğinde anne eğitim durumu değişkenine göre duyguları ifade olumlu duygu alt ölçeği puan ortalamalarında en yüksek ortalama anne eğitim durumu lise ve dengi okul olanlarda 23.64 en düşük ortalama ise 21.61 ile anne eğitim durumu okuryazar olmayan üniversite öğrencilerinde gözlenmiştir. Puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığının belirlenmesi amacıyla varyans analizi yapılmış sonuçlar Tablo-12'de verilmiştir.

Tablo 12:
Anne eğitim durumu değişkenine göre duyguları ifade olumlu duygu alt ölçeği puan ortalamalarının karşılaştırılması

Varyans Kaynağı	KT	Sd	KO	F
Gruplar Arasında	226.573	5	45.315	2.070
Gruplar İçinde	16811.811	768	21.890	0.067*
Toplam	17038.384	773		

**p*>.01

Tablo 12 inlendiğinde, üniversite öğrencilerinin duygularını ifade edebilmelerinin anne eğitim durumu değişkenine göre olumlu duygu alt ölçeği puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, elde edilen 2.070 F değeri ve. 05 düzeyinde anlamlı bulunmamıştır (*p*>.05).

Tablo 13:
Anne eğitim durumu değişkenine göre duyguları ifade olumsuz duygu alt ölçeği puanlarına ilişkin n, X ve SS değerleri

Sınıf	N	$\overline{X}$	Ss
Okur Yazar Değil	65	20.5385	3.87329
Okur Yazar	49	20.3469	4.27956
İlkokul Mezunu	398	20.5477	4.13031
Orta Okul	78	21.4231	4.09472
Lise ve Dengi	124	20.5081	3.96426
Yüksek Okul	59	20.2373	3.58800

Tablo 13 incelendiğinde anne eğitim durumu değişkenine göre duyguları ifade *olumsuz duygu alt ölçeği* puan ortalamaları en yüksek anne eğitim durumu ortaokul olanlarda 21.42, en düşük ortalama ise 20.23 ile anne eğitim durumu yüksek okul olan öğrencilerde gözlenmiştir. Puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığının belirlenmesi amacıyla varyans analizi yapılmış sonuçlar Tablo-14'de verilmiştir.

Tablo 14:
Anne eğitim durumu değişkenine göre duyguları ifade olumsuz duygu alt ölçeği puan ortalamalarının karşılaştırılması

Varyans Kaynağı	KT	Sd	KO	F
Gruplar Arasında	66.079	5	13.216	.0806
Gruplar İçinde	12582.557	767	16.405	0.546*
Toplam	12648.636	772		

*p>.01

Tablo 14 inlendiğinde, üniversite öğrencilerinin duygularını ifade edebilme olumsuz duygu alt ölçek puan ortalamalarının anne eğitim durumu değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, olumsuz duygu alt ölçeği ilişkin elde edilen. 806 F değeri ve. 05 düzeyinde anlamlı bulunmamıştır (p>.05).

4. Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre Duyguları İfade Edebilmeye İlişkin Bulgular

Tablo 15 :
Baba eğitim durumu değişkenine göre duyguları ifade yakınlık alt ölçeği puanlarına ilişkin n, X ve SS değerleri

Sınıf	N	$\overline{X}$	Ss
Okur Yazar Değil	10	27.4000	5.44059
Okur Yazar	25	28.2400	5.77552
İlkokul Mezunu	255	27.0902	5.92304
Orta Okul	80	27.9875	5.16437
Lise ve Dengi	187	27.8128	5.20362
Yüksek Okul	216	27.6620	4.75460

Tablo 15 incelendiğinde baba eğitim durumuna göre duyguları ifade *yakınlık alt ölçeği* puanlarında en yüksek ortalama 28.24 ile sadece okuryazar olan, en düşük ortalama ise 27.09 ile ilkokul mezunu olan babalarda gözlenmiştir. Puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığının belirlenmesi amacıyla varyans analizi yapılmış sonuçlar tablo-16'de verilmiştir.

Tablo 16:
Baba eğitim durumu değişkenine göre duyguları ifade yakınlık alt ölçeği puan ortalamalarının karşılaştırılması

Varyans Kaynağı	KT	Sd	KO	F
Gruplar Arasında	96.921	5	19.384	0.676
Gruplar İçinde	21981.651	767	28.659	0.641*
Toplam	22078.572	772		

*p>.01

Tablo 16 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin duygularını ifade edebilmelerinin baba eğitim durumuna göre yakınlık alt ölçeği değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, yakınlık alt ölçeği. 676 F değeri ve. 01 düzeyinde anlamlı bulunmamıştır (p>.01).

Tablo 17:
Baba eğitim durumu değişkenine göre duyguları ifade olumlu duygu alt ölçeği puanlarına ilişkin n, X ve SS değerleri

Sınıf	N	$\overline{X}$	Ss
Okur Yazar Değil	10	19.2000	4.51664
Okur Yazar	25	21.8000	5.85947
İlkokul Mezunu	255	22.5451	4.46298
Orta Okul	80	22.2250	4.60593
Lise ve Dengi	187	23.0909	4.79216
Yüksek Okul	217	23.0737	4.71347

Tablo 17 incelendiğinde baba eğitim durumuna göre duyguları ifade *olumlu duygu alt ölçeği* puanlarında en yüksek ortalama 23.09 ile lise ve dengi okul mezunu olan, en düşük ortalama ise 19.20 okuryazar olmayan babalarda gözlenmiştir. Puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığının belirlenmesi amacıyla varyans analizi yapılmış sonuçlar tablo-18'de verilmiştir.

Tablo 18:
Baba eğitim durumu değişkenine göre duyguları ifade olumlu duygu alt ölçeği puan ortalamalarının karşılaştırılması

Varyans Kaynağı	KT	Sd	KO	F
Gruplar Arasında	225.328	5	45.066	2.059
Gruplar İçinde	16813.056	768	21.892	0.069*
Toplam	17038.384	773		

*p>.01

Tablo 18 inlendiğinde, üniversite öğrencilerinin duygularını ifade edebilmelerinin baba eğitim durumuna göre olumlu duygu alt ölçeği değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, olumlu duygu alt ölçeği 2.059 F değeri ve .01 düzeyinde anlamlı bulunmamıştır (p>.01).

Tablo 19:
Baba eğitim durumu değişkenine göre duyguları ifade olumuz duygu alt ölçeği puanlarına ilişkin n, X ve SS değerleri

Sınıf	N	$\overline{X}$	Ss
Okur Yazar Değil	10	20.0000	2.53859
Okur Yazar	25	19.2000	4.70815
İlkokul Mezunu	255	20.6902	4.04333
Orta Okul	80	20.5125	4.43517
Lise ve Dengi	187	21.0535	4.10053
Yüksek Okul	216	20.2963	3.80394

Tablo 19 incelendiğinde baba eğitim durumuna göre duyguları ifade *olumsuz duygu alt ölçeği* puanlarında en yüksek ortalama 23.09 ile lise ve dengi okul mezunu olan, en düşük ortalama ise 19.20 okuryazar olmayan babalarda gözlenmiştir. Puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığının belirlenmesi amacıyla varyans analizi yapılmış sonuçlar tablo-20'de verilmiştir.

Tablo 20:
Baba eğitim durumu değişkenine göre duyguları ifade olumsuz duygu alt ölçeği puan ortalamalarının karşılaştırılması

Varyans Kaynağı	KT	Sd	KO	F
Gruplar Arasında	113.621	5	22.724	1.390
Gruplar İçinde	12535.015	767	16.343	0.226*
Toplam	12648.636	772		

*p>.01

Tablo 20 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin duygularını ifade edebilmelerinin baba eğitim durumuna göre olumsuz duygu alt ölçeği değişkenine göre anlamlı düzeyde

farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, olumsuz duygu alt ölçeği 1.390 F değeri ve. 01 düzeyinde anlamlı olmadığı belirlenmiştir (*p*>.01).

5. Yerleşim Yeri Değişkenine Göre Duyguları İfade Edebilmeye İlişkin Bulgular

Tablo 21:
Yerleşim Birimi Değişkenine göre duyguları ifade yakınlık alt ölçeği puanlarına ilişkin n, X ve SS değerleri

Yerleşim yeri	N	$\bar{X}$	Ss
Köy	129	26.0233	6.46803
İlçe	253	27.8221	5.45945
Şehir	316	27.5665	4.73742
Büyük şehir	75	292800	4.64863

Tablo 21 incelendiğinde üniversite öğrencisinin yaşamını geçirdiği yerleşim birimi değişkenine göre duyguları ifade *yakınlık alt ölçeği* puanlarında en yüksek ortalama 29.28 ile büyük şehirde yaşayanlarda, en düşük ortalama ise 26.02 köy de yaşayanlarda gözlenmiştir. Puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığının belirlenmesi amacıyla varyans analizi yapılmış sonuçlar tablo-22'de verilmiştir.

Tablo 22:
Yerleşim Birimi Değişkenine göre duyguları ifade yakınlık alt ölçeği puan ortalamalarının karşılaştırılması

Varyans Kaynağı	KT	Sd	KO	F
Gruplar Arasında	543.921	3	181.307	6.474
Gruplar İçinde	21534.651	769	28.003	0.000
Toplam	22078.572	772		

***P<.05**

Tablo 22 incelendiğinde varyans analizi sonuçları, grupların yerleşim birimi değişkenine göre duyguları ifade yakınlık alt ölçeği puanları arasında önemli düzeyde farklılık olduğunu göstermektedir (F=6.474, p<.05). Farklılaşmanın kaynağının

belirlenmesi amacıyla Tukey Testi yapılmış, karşılaştırmalara ilişkin sonuçlar tablo 23'de verilmiştir.

Tablo 23: Yerleşim Birimi Değişkenine göre duyguları ifade yakınlık alt ölçeği puan ortalamalarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları

Değişken	Yerleşim Birimi		Ortalamalar Arası Fark	Std. Hata	P
Yakınlık	Köy	İlçe	**-1.79888(*)**	.57251	**P<.05** .009
		Şehir	**-1.54320(*)**	.55290	**P<.05** .028
		Büyük şehir	**-3.25674(*)**	.76841	**P<.05** .000
	İlçe	Köy	**1.79888(*)**	.57251	**P<.05** .009
		Şehir	.25568	.44643	P>.05 .940
		Büyük şehir	-1.45787	.69575	P>.05 .155
	Şehir	Köy	**1.54320(*)**	.55290	**P<.05** .028
		İlçe	-.25568	.44643	P>.05 .940
		Büyük şehir	-1.71354	.67970	P>.05 .058
	Büyük şehir	Köy	**3.25674(*)**	.76841	**P<.05** .000
		İlçe	1.45787	.69575	P>.05 .155
		Şehir	1.71354	.67970	P>.05 .058

***P<.05**

Tablo 23'de öğrencilerin yaşamlarını çoğunlukla geçirdikleri yerleşim birimi değişkenine göre duyguları ifade etme ölçeğinin yakınlık alt boyutunda farklılaşma olup olmadığı tukey testi ile analiz edilmiştir. Yapılan ikili karşılaştırmalar sonucunda yaşamının büyük çoğunluğunu büyük şehir, şehir ve ilçede geçiren üniversite öğrencilerinin yakınlık puan ortalamaları yaşamının çoğunluğunu köyde yaşayanlardan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur (p<.05).

Tablo 24:
Yerleşim Birimi Değişkenine göre duyguları ifade olumlu duygu alt ölçeği

puanlarına ilişkin n, X ve SS değerleri			
Yerleşim yeri	**N**	$\overline{X}$	**Ss**
Köy	129	21.9070	4.90924
İlçe	253	22.9723	4.76379
Şehir	317	22.6341	4.54010
Büyük şehir	75	23.6800	4.57419

Tablo 24 incelendiğinde üniversite öğrencisinin yaşamını geçirdiği yerleşim birimi değişkenine göre duyguları ifade *olumlu duygu alt ölçeği* puanlarında en yüksek ortalama 23.68 ile büyük şehirde yaşayanlarda, en düşük ortalama ise 21.90 köyde yaşayanlarda gözlenmiştir. Puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığının belirlenmesi amacıyla varyans analizi yapılmış sonuçlar tablo-26'da verilmiştir

Tablo 25:
Yerleşim Birimi Değişkenine göre duyguları ifade olumlu duygu alt ölçeği puan ortalamalarının karşılaştırılması

Varyans Kaynağı	**KT**	**Sd**	**KO**	**F**
Gruplar Arasında	172,822	3	57.607	2.630
Gruplar İçinde	16865,562	770	21.903	
Toplam	17038,384	773		

P<.05

Tablo 25 incelendiğinde yerleşim birimi değişkenine göre üniversite öğrencilerinin duyguları ifade olumlu duygu alt ölçek puanlarının anlamlı düzeyde farklılaşmanın olup olmadığına ilişkin yapılan varyans analizi sonucunda elde edilen 2.630 F değeri. 05 düzeyinde anlamlı bulunmuştur (F=2.630, p<.05). Farklılaşmanın kaynağının belirlenmesi amacıyla Tukey Testi yapılmış, karşılaştırmalara ilişkin sonuçlar tablo 26'da toplu olarak verilmiştir.

Tablo 26:
Yerleşim Birimi Değişkenine göre duyguları ifade olumlu duygu alt ölçeği puan ortalamalarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları

Değişken	**Yerleşim Birimi**		**Ortalamalar Arası Fark**	**Std. Hata**	**P**
Olumlu Duygu	Köy	İlçe	-1.06536	.50633	P>.05 .153
		Şehir	-.72709	.48876	P>.05

					.445
		Büyük şehir	**-1.77302(*)**	.67959	**P<.05** .046
	İlçe	Köy	1.06536	.50633	P>.05 .153
		Şehir	.33826	.39455	P>.05 .827
		Büyük şehir	-.70767	.61532	P>.05 .659
	Şehir	Köy	.72709	.48876	P>.05 .445
		İlçe	-.33826	.39455	P>.05 .827
		Büyük şehir	-1.04593	.60095	P>.05 .303

***P<.05**

Tablo 26 incelendiğinde öğrencilerin yaşamlarını çoğunlukla geçirdikleri yerleşim birimi değişkenine göre duyguları ifade etme ölçeğinin olumlu duygu alt boyutunda farklılaşma olup olmadığı tukey testi ile analiz edilmiştir. Yapılan ikili karşılaştırmalar sonucunda yaşamının büyük çoğunluğunu Büyük Şehirde yaşadığını belirten öğrencilerin puan ortalamaları (23.68), "köyde " geçirdiğini söyleyenlerden (21.90) anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur (p<.05).

Tablo 27:
Yerleşim Birimi Değişkenine göre duyguları ifade olumsuz duygu alt ölçeği puanlarına ilişkin n, X ve SS değerleri

Yerleşim yeri	N	$\bar{X}$	Ss
Köy	129	19.6279	4.69053
İlçe	252	20.9683	3.76911
Şehir	317	20.7129	4.03344
Büyük şehir	75	20.4800	3.61064

Tablo 27 incelendiğinde üniversite öğrencisinin yaşamını geçirdiği yerleşim birimi değişkenine göre duyguları ifade *olumsuz duygu alt ölçeği* puanlarında en yüksek ortalama 20.96 ile ilçede yaşayanlarda, en düşük ortalama ise 19.62 köyde yaşayanlarda

gözlenmiştir. Puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığının belirlenmesi amacıyla varyans analizi yapılmış sonuçlar tablo-28'de verilmiştir

Tablo 28:
Yerleşim birimi değişkenine göre duyguları ifade olumsuz duygu alt ölçeği puan ortalamalarının karşılaştırılması

Varyans Kaynağı	KT	Sd	KO	F
Gruplar Arasında	161.154	3	53.718	3.308
Gruplar İçinde	12487.483	769	16.239	.020*
Toplam	12648,636	772		

*p<.01

Tablo 28 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin yaşamını geçirdiği yerleşim birimi değişkenine göre duyguları ifade *olumsuz duygu alt ölçeği* değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, yakınlık alt ölçeği 3.308 F değeri ve. 01 düzeyinde anlamlı bulunmuştur.

Tablo 29:
Yerleşim Birimi Değişkenine göre duyguları ifade olumsuz duygu alt ölçeği puan ortalamalarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları

Değişken	Yerleşim Birimi		Ortalamalar Arası Fark	Std. Hata	P
Olumsuz Duygu	Köy	İlçe	**-1.34035(*)**	.43626	**P<.05** .012
		Şehir	**-1.08503(*)**	.42084	**P<.05** .050
		Büyük şehir	-.85209	.58515	P>.05 .465
	İlçe	Köy	**1.34035(*)**	.43626	**P<.05** .012
		Şehir	.25532	.34010	P>.05 .876
		Büyük şehir	.48825	.53005	P>.05 .794

	Şehir	Köy	**1.08503(*)**	.42084	**P<.05** .050
		İlçe	-.25532	.34010	P>.05 .876
		Büyük şehir	.23293	.51744	P>.05 ,970
	Büyük şehir	Köy	,85209	.58515	P>.05 .465
		İlçe	-.48825	.53005	P>.05 .794
		Şehir	-.23293	.51744	P>.05 .970

*p<.05

Tablo 29'da öğrencilerin yaşamlarını çoğunlukla geçirdikleri yerleşim birimi değişkenine göre duyguları ifade etme ölçeğinin olumlu duygu alt boyutunda farklılaşma olup olmadığı tukey testi ile analiz edilmiştir. Yapılan ikili karşılaştırmalar sonucunda yaşamının büyük çoğunluğunu "Şehir" (20.71) ve "İlçe"de (20.96) yaşayanların olumlu duygu puan ortalamaları yaşamının büyük çoğunluğunu "köy"de geçirdiğini söyleyenlerden (19.62), anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur (p<.05).

6. Aile İçerisinde Kendini İfade Edebilme Değişkenine Göre Duyguları İfade Edebilmeye İlişkin Bulgular

Tablo 30:
Aile içerisinde kendini ifade edebilme değişkenine göre duyguları ifade yakınlık alt ölçeği puanlarına ilişkin n, X ve SS değerleri

Kendini ifade	N	$\overline{X}$	Ss
Kendimi Rahatlıkla İfade Edebilirim	562	28.1299	5.26203
İfade edemem	38	23.1316	6.05011
Kısmen	173	26.6763	4.89890

Tablo 30 incelendiğinde üniversite öğrencisinin aile içerisinde kendini ifade edebilme durumuna göre duyguları ifade *yakınlık alt ölçeği* puanlarında en yüksek ortalama 28.12 ile kendisini rahatlıkla ifade edebildiğini düşünen, en düşük ortalama ise 23.13 ile kendisini rahatlıkla ifade edemediğini düşünen öğrencilerde gözlenmiştir. Puan ortalamaları

arasındaki farkın anlamlı olup olmadığının belirlenmesi amacıyla varyans analizi yapılmış sonuçlar tablo-31'da verilmiştir

Tablo 31:
Aile içerisinde kendini ifade edebilme değişkenine göre duyguları ifade yakınlık alt ölçeği puan ortalamalarının karşılaştırılması

Varyans Kaynağı	Kareler Toplamı	S.D.	Kareler Ortalaması	F
Gruplar Arasında	1062.839	2	531.420	19.471
Gruplar İçinde	21015.733	770	27.293	0.000*
Toplam	22078.572	772		

***p*<.05**

Tablo 31 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin aile içerisinde kendini ifade edebilme değişkenine göre duyguları ifade yakınlık alt ölçeği değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan varyans analizi sonucunda, elde edilen 19.471 F değeri ve .05 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Farklılaşmanın kaynağının belirlenmesi amacıyla Tukey Testi yapılmış sonuçlar Tablo 32'te verilmiştir.

Tablo 32:
Aile içerisinde kendini ifade edebilme değişkenine göre duyguları ifade yakınlık alt ölçeği puan ortalamalarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları

Değişken	Aile içinde kendini ifade etme		Ortalamalar arası Fark	Std. Hata	P- Değeri
Yakınlık	Kendimi ifade ederim	İfade edemem	4.998*	.875	P<0.05
		Kısmen	1.453*	.454	P<0.05
	İfade edemem	Kısmen	-3.544*	.935	P<0.05

Tablo 32'de öğrencilerin aile içerisinde kendini ifade edebilme durumlarına göre duyguları ifade etme ölçeğinin yakınlık alt boyutunda farklılaşma olup olmadığı tukey testi ile analiz edilmiştir. Yapılan ikili karşılaştırmalar sonucunda aile içinde "kendimi ifade ederim" (28.12) diyen üniversite öğrencilerinin duyguları ifade yakınlık alt ölçek puan ortalamaları "kendimi ifade edemem" (23.13) ve

"kısmen ifade edebilirim" (26.67) diyenlerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur (p<.05).

Tablo 33:
Aile içerisinde kendini ifade Edebilme Değişkenine göre duyguları ifade olumlu duygu alt ölçeği puanlarına ilişkin n, X ve SS değerleri

Kendini ifade	N	$\overline{X}$	Ss
Kendimi Rahatlıkla İfade Edebilirim	563	22.9130	4.72533
İfade edemem	38	22.4211	4.97361
Kısmen	173	22.1792	4.51061

Tablo 33 incelendiğinde üniversite öğrencisinin aile içerisinde kendini ifade edebilme durumuna göre duyguları ifade *olumlu duygu alt ölçeği* puanlarında en yüksek ortalama 22.91 ile kendisini rahatlıkla ifade edebildiğini düşünen, en düşük ortalama ise 22.17 kendisini kısmen ifade edebildiğini düşünen öğrencilerde gözlenmiştir. Puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığının belirlenmesi amacıyla varyans analizi yapılmış sonuçlar tablo-34'de verilmiştir

Tablo 34:
Aile içerisinde kendini ifade edebilme değişkenine göre duyguları ifade olumlu duygu alt ölçeği puan ortalamalarının karşılaştırılması

Varyans Kaynağı	KT	Sd	KO	F
Gruplar Arasında	74.940	2	37.470	1.703
Gruplar İçinde	16963.444	771	22.002	
Toplam	17038.384	773		

**p>.05*

Tablo 34'te üniversite öğrencilerinin aile içerisinde kendini ifade edebilme değişkenine göre duyguları ifade olumlu duygu alt ölçeği değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan varyans analizi

sonucunda elde edilen 1.703 F değeri, .05 düzeyinde anlamlı bulunmamıştır. Bu sonuca göre olumlu duygu alt ölçek puan ortalamaları aile içerisinde kendini ifade edebilme değişkinine göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

Tablo 35:
Aile içerisinde kendini ifade edebilme değişkenine göre duyguları ifade olumsuz duygu alt ölçeği puanlarına ilişkin n, X ve SS değerleri

Kendini ifade	N	$\overline{X}$	Ss
Kendimi Rahatlıkla İfade Edebilirim	563	20.7851	3.96043
İfade edemem	38	19.8919	4.29330
Kısmen	173	20.1156	4.23969

Tablo 35 incelendiğinde üniversite öğrencisinin aile içerisinde kendini ifade edebilme durumuna göre duyguları ifade *olumsuz duygu alt ölçeği* puanlarında en yüksek ortalama 20.78 ile kendisini rahatlıkla ifade edebildiğini düşünen, en düşük ortalama ise 19.89 kendisini ifade edemediğini düşünenlerde gözlenmiştir. Kısmen ifade edebildiğini düşünenlerin puan ortalamaları ise 20.11 olarak bulunmuştur. Puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığının belirlenmesi amacıyla varyans analizi yapılmış sonuçlar tablo-36'da verilmiştir

Tablo 36:
Aile içerisinde kendini ifade edebilme değişkenine göre duyguları ifade olumsuz duygu alt ölçeği puan ortalamalarının karşılaştırılması

Varyans Kaynağı	KT	Sd	KO	F
Gruplar Arasında	78.386	2	39.193	2.401
Gruplar İçinde	12570.250	770	16.325	
Toplam	12648.636	772		

**p>.05*

Tablo 36 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin duyguları ifade olumsuz duygu alt ölçek puan ortalamalarının aile içerisinde kendini ifade edebilme değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesinde varyans analizi kullanılmış ve elde edilen 2.401 F değeri. 05 düzeyinde anlamlı bulunmamıştır.

7. Duyguları ifade edebilme ile psikolojik ihtiyaçlar ve aleksitimi arasındaki ilişkiye dair bulgular

Tablo 37:
Duyguları ifade edebilme ile psikolojik ihtiyaçlar ve aleksitimi arasındaki ilişki

			Duyguları İfade Edebilme		
			Yakınlık	**Olumlu Duygu**	**Olumsuz Duygu**
Psikolojik İhtiyaçlar	**Başarı**	r	148(**)	.038	.129(**)
	İlişki	r	.218(**)	.160(**)	.081(*)
	Özerklik	r	.090(*)	.193(**)	.190(**)
	Başatlık	r	.178(**)	.094(**)	.224(**)
Aleksitimi	**Duyguları Tanıma Zorluğu**	r	-.186(**)	.046	-.015
	Duyguları İfade Zorluğu	r	-.330(**)	-.034	-.078(*)
	Dışa Dönük Düşünce	r	-203(**)	-.029	-.051
		N	773	774	773

* p<.05, ** p<.01

Tablo 37 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin duyguları ifade yakınlık alt ölçek puanlarının psikolojik ihtiyaçlardan başarı (.148), ilişki (.218), özerklik (.090), başatlık (.178) ile pozitif yönlü ilişkili olduğu bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin duyguları ifade olumlu alt ölçek puanları ile psikolojik ihtiyaçlardan ilişki (.160), özerklik (.193), başatlık (.094) ile pozitif yönlü ilişkili olduğu bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin duyguları ifade olumsuz duygu alt ölçek puanlarının psikolojik ihtiyaçlardan başarı (.129), ilişki (.081), özerklik (.190), başatlık (.224) ile pozitif yönlü ilişkili olduğu bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin duyguları ifade yakınlık alt boyutu ile aleksitimi duyguları tanıma zorluğu ile (-.186), duyguları ifade zorluğu ile (-.330), dışa dönük düşünce ile (-.203) negatif yönlü anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca olumsuz duygu alt ölçek puanları ile aleksitimi duyguları ifade zorluğu arasında (-.078) negatif yönlü anlamlı düzeyde ilişki gözlenmiştir.

Tablo 37 de görüldüğü gibi yakınlık duygusu ile başarı ihtiyacı arasında. 05 manidarlık düzeyinde pozitif yönde anlamlı bir ilişki (R=148) bulunmuştur.

Başarı duygusu ile yakınlık duygusu birlikte çalışmaktadır. Yakınlık arttıkça duyguları tanıma zorluğu azalmaktadır(R= -186).

Tablo 38:
Olumlu Duygu üzerinde çok yönlü hiyerarşik regresyon analizi

Mod	Yord	R	R^2	ΔR^2	*F*	*Df*	*Beta*	*Standart Hata*	*β*	*t*	*p*
Psikolojik İhtiyaçlar	**(Sabit)**						12,243	1,663		7,361	,000
	Basarı						-,075	,061	-,048	-1,236	,217
	İlişki	,267[a]	,071	,067	14,761	766/4	,341	,066	,187	5,193	,000
	Özerklik						,359	,061	,231	5,879	,000
	Basatlık						-,011	,052	-,009	-,219	,827
Aleksitimi	**(Sabit)**						12,805	2,168		5,907	,000
	Duyguları Tanıma Zorluğu						,078	,038	,085	2,062	,040
	Duyguları İfade Zorluğu	,278[b]	,077	,069	9,149	763/7	-,082	,053	-,064	-1,544	,123
	Dışa Dönük Düşünce						-,027	,049	-,021	-,558	,577

Tablo 38'de Üniversite öğrencilerinin aleksitimi (duyguları tanıma zorluğu, duyguları ifade zorluğu, dışa dönük düşünce) ve psikolojik ihtiyaçlarının (başarı, ilişki, özerklik başatlık) duyguları ifade edebilme olumlu duygu alt boyutunu anlamlı düzeyde açıklayıp açıklamadığını belirlemek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Denkleme birinci adımda girilen psikolojik ihtiyaçlar duyguları ifade edebilmeyi anlamlı düzeyde açıklamakta (*R*=.267, R^2=.071, *F*=14.761, *p*<.05)ve duyguları ifadedeki varyansın %7.1'ini açıklamaktadır. Denkleme ikinci adımda girilen aleksitimi ile birlikte psikolojik ihtiyaçlar duyguları ifade edebilmeyi anlamlı düzeyde açıklamakta (*R*=.278, R^2=.077, *F*=9,149, *p*<.05)ve duyguları ifadedeki varyansın %7.7'ini açıklamaktadır. Psikolojik ihtiyaçlardan ilişki (***β=.187)*** ve özerklik (***β=.231)***, aleksitimi den ise sadece duyguları tanıma zorluğunun (***β=.085)***olumlu duyguları ifade edebilenin önemli yordayıcıları olduğu bulunmuştur.

	Basari						,025	,052	,018	,472	,637
	İlişki						,104	,057	,066	1,826	,068
	Özerklik						,173	,053	,129	3,282	,001
	Basatlık						,170	,045	,155	3,752	,000
K S	**(Sabit)**	,264[b]	,070	,061	8.144	7/763	12,944	1,883		6,872	,000

	Duyguları Tanıma Zorluğu						,028	,033	,036	,870	,384
	Duyguları İfade Zorluğu						-,061	,046	-,055	-1,325	,185
	Dışa Dönük Düşünce						-,016	,042	-,014	-,377	,706

Tablo 39'da Üniversite öğrencilerinin aleksitimi ve psikolojik ihtiyaçlarının duyguları ifade edebilme olumlu duygu alt boyutunu anlamlı düzeyde açıklayıp açıklamadığını belirlemek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Denkleme birinci adımda girilen psikolojik ihtiyaçlar duyguları ifade edebilmeyi anlamlı düzeyde açıklamakta (R=.259, R^2=.067, F=13.750, p<.05)ve duyguları ifadedeki varyansın %6.7'sini açıklamaktadır. Denkleme ikinci adımda girilen aleksitimi ile birlikte psikolojik ihtiyaçlar duyguları ifade edebilmeyi anlamlı düzeyde açıklamakta (R=.264, R^2=.07, F=8,144, p<.05)ve duyguları ifadedeki varyansın %7 sini açıklamaktadır. Psikolojik ihtiyaçlardan sadece özerklik (***β=.129)*** ve başatlık (***β=.155)***, olumsuz duyguları ifade edebilenin önemli yordayıcıları olduğu bulunmuştur.

Tablo 40:
Olumsuz Duygu üzerinde çok yönlü hiyerarşik regresyon analizi

Mod	**Yord**	**R**	**R^2**	**ΔR^2**	***F***	***Df***	***Beta***	***Standart Hata***	***β***	***t***	***p***
Psikolojik İhtiyaçlar	**(Sabit)**				15.667	4/766	14,203	1,894		7,500	,000
	Basarı						,134	,069	,076	1,940	,053
	İlişki	,275[a]	,076	,071			,417	,075	,200	5,588	,000
	Özerklik						,087	,070	,049	1,246	,213
	Basatlık						,135	,059	,093	2,273	,023
Alekstimi	**(Sabit)**				23.313	7/763	25,809	2,339		11,035	,000
	Duyguları Tanıma Zorluğu						,003	,041	,003	,072	,943
	Duyguları İfade Zorluğu	,420[b]	,176	,169			-,416	,058	-,284	-7,220	,000
	Dışa Dönük Düşünce						-,172	,052	-,114	-3,273	,001

Tablo 40'da üniversite öğrencilerinin aleksitimi ve psikolojik ihtiyaçlarının duyguları ifade edebilme olumsuz duygu alt boyutunu anlamlı düzeyde açıklayıp açıklamadığını belirlemek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Denkleme birinci adımda

girilen psikolojik ihtiyaçlar duyguları ifade edebilmeyi anlamlı düzeyde açıklamakta (R=.275, R^2=.076, F=15.667, p<.05)ve duyguları ifadedeki varyansın %7.6'sini açıklamaktadır. Denkleme ikinci adımda girilen aleksitimi ile birlikte psikolojik ihtiyaçlar yakınlığı ifade edebilmeyi anlamlı düzeyde açıklamakta (R=.420, R^2=.176, F=23.313, p<.05)ve yakınlıktaki varyansın %17.6 sini açıklamaktadır. Psikolojik ihtiyaçlardan ilişki (***β=.200)*** ve başatlık (***β=.093)***, aleksitimiden ise duyguları ifade zorluğu (***β=-.284)*** ve dışa dönük düşüncenin (***β=.114)*** yakın duyguları ifade edebilenin önemli yordayıcıları olduğu bulunmuştur.

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde, araştırmanın problemine ve probleme ait alt problemlerle ilgili olarak araştırma örneklemini oluşturan öğrencilerin duygularını ifade etmelerinin cinsiyet, öğrenim görülen sınıf, anne – baba eğitim durumu, yaşamlarını geçirdikleri yerleşim yeri ve aile içerisinde kendini ifade edebilme değişkenlerine göre ve aleksitimi ile psikolojik ihtiyaçları ile ilgili bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır.

Araştırma ile ilgili bulguların tartışılması ve yorumlanması, alt problemlerin oluşturulma sıralamasına uygun olarak yapılmıştır.

1.Cinsiyet ve duyguları ifade edebilme

Araştırma ile ilgili bulgular incelendiğinde cinsiyet değişkenine göre duyguları ifade etme yakınlık alt boyutu ve olumlu duygu alt boyutlarının kız öğrencilerin puan ortalamalarının erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Olumsuz duygu alt boyutunun ise cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı bulunmuştur.

Yapılan literatür çalışması bu araştırmanın sonucunu desteklemektedir. (Gross ve John, 1998; Kring ve Gordon, 1998; Timmers, Fisher and Manstead, 1998; Clancy ve Dollinger 1993; Josephs, Markus ve Tafarodi, 1992). Buda gösteriyor ki kız ve erkek öğrencilerin duygularını ifade edebilme durumunda farklı tepkiler vermektedirler. Elde edilen sonuca göre kız öğrenciler erkeklerden daha fazla yakınlık ve olumlu duygu durumlarında kendilerini ifade etmektedirler. Hayes'in (1999) çalışması da bu sonucu desteklemektedir. Hayes çalışmasında kadınların pozitif duygularını göstermeye, negatif duygularını ise bastırmaya erkeklerden daha fazla eğilimli olduklarını belirtmiştir. Buna karşılık elde edilen veriler olumsuz duygularını ifade etme durumunda kız ve erkek öğrencilerin benzer tepkiler verdiklerine işaret etmektedir. Bu sonuç kız ve erkek öğrencilerin olumsuz bir durum karşısında duygularını ifade etmeleri durumunda benzer tepkiler verdiklerini göstermektedir.

Konu ile ilgili yapılan literatür taramasında kız ve erkek öğrencilerin duygularını paylaşma ve ifade etme durumunda farklı yaklaşımlar sergilediklerini göstermektedir. Sallıoğlu (2002) de yaptığı çalışmada cinsiyet açısından kızların "mutluluk" ve "kaygı" duygu kategorilerine ilişkin duygu yoğunluklarının erkeklerinkinden anlamlı olarak fazla olduğunu göstermiştir. Duygularımızı nasıl dışa vurduğumuz, insanlarla nasıl geçineceğimizi de etkiler. Duygularını özgürce ifade eden insanlar, karşılarındaki insanların duygularını anlama konusunda genellikle daha az sıkıntı yaşarlar (King, 1993). Bu nedenle insanlarla iyi anlaşabilmenin önemli unsurlarından birisi duyguları ifade edebilmektir. Ancak duyguları iyi ifade edebilmek için bu duyguların farkında olmak ve duygu üretebilmek de çok önemlidir. Duygu üretebilme konusunda Işık'ın (2007) yaptığı çalışma sonucunda da kız öğrencilerin, erkek öğrencilere göre daha yüksek düzeyde biliş yardımı ile duygu üretebildiklerine işaret etmektedir. Soylu (2007), çalışmasında kızların erkeklerden daha fazla sosyal ve duygusal öğrenme becerilerine sahip olduklarını vurgulamıştır.

Kendini ifade etmeye dayalı çalışmaların sonucunda erkeklerin kızlara oranla duygu durumlarını tanımaya daha az istekli olduklarını, kızların duygu yaşantılarını daha iyi konuştuklarını ve duygulara ilişkin daha pozitif tutumlara sahip olduklarını ifade etmişlerdir (Clancy ve Dollinger, 1993). Kızların erkeklerden duygusal olarak daha fazla ifade edici olduklarını, daha yoğun olarak duygu yaşadıklarını ve duygulara ilişkin daha pozitif tutumlara sahip olduklarını ortaya koymuştur (Brody, 1985; Clancy ve Dollinger, 1993). Araştırmalar çok ifade edilen duygulardan birisi olan öfke duygusu ifade edilirken de cinsiyete göre değiştiğine işaret etmektedir. Averill (1983), öfkelenme sıklığı açısından kadınların, erkekler kadar ve onlara benzer yoğunlukta ve benzer nedenlerle öfkelendiğini belirtmektedir. Erkekler kadınlara kıyasla öfke duygularını daha doğrudan ifade etmektedirler. Kadınların ifade biçimi ise daha dolaylı olmaktadır (Sharkin, 1993; Lerner, 1996).

Kadın ve erkeklerin duygularını ifade etme konusunda kültürel yaşamın etkisi ile desteklendiğini ve cinsiyet rollerinin ve duyguların sosyalleştirilmesi ile ilgili araştırmalar (Plant ve diğ., 2000; Umberson ve diğ., 1996), kadınların öfke, rekabet ve küçük görme dışındaki duygularını, özellikle de yakınlığı sağlayıcı duygularını ifade etme konusunda desteklendiğini, erkeklerin ise bunun tersine, öfke ve kendine güven duyguları ifade etme

konusunda desteklendiğini göstermektedir. Ayrıca düşmanca olmayan duyguları ifade etme konusunda çocuklarını destekleyen ailelerde yetişen çocukların, arkadaşlarının arasında daha popüler oldukları bulunmuştur. Bu ailelerde yetişen genç kızların kendilik algısının daha olumlu olduğu, erkelerin ise daha pozitif sosyal davranışlar gösterdikleri ve duygusal olarak daha esnek oldukları bulunmuştur. Ayrıca bu kızların ve erkeklerin ergenliğe uyumlarının daha kolay olduğu görülmüştür (Flannery, 1993).

Bu görüşlerin aksine Mulcahy (1973), ergenlerde kendini yaşıtlarına açmada cinsiyetler arasında bir fark olmadığını, kız ve erkek aynı cins arkadaşlarına daha çok açıldıklarını, kızların daha çok kişilik, zevk ve ilgiler gibi kişisel konuları açarken, erkeklerin ise daha çok meslek, tutum ve görüşler konularında açıldıklarını ifade etmiştir. Sosyal ilişkilerde ise duygusal tepkilerin kadın ve erkelerde aynı düzeyde yaşanmadığı, kadınların daha empatik ve samimi bulunduğu (Kozaklı, 2006), sosyal ilişkilerini daha kolay kurdukları, duygu ve problemlerini daha kolay paylaştıklarını saptayan çalışmalar bulunmaktadır. Ayrıca kendini açma davranışlarının kadınlarda erkelerden daha yüksek olduğu da saptanmıştır (Selçuk, 1989; Avşaroğlu ve Üre, 2000). Selçuk (1989) çalışmasında da kız öğrencilerin aynı cins yakın arkadaşa açılma puanları daha yüksek çıkmıştır. Bu sonuç, Gültekin (2000) ile Kelley ve diğerlerinin yaptığı bir çalışma sonuçları ile de örtüşmektedir (Kelley ve diğerleri, 1983; akt: Selçuk, 1989). Ayrıca Selçuk aynı çalışmasında kız öğrencilerin karşıt cinse açılma puanları erke öğrencilerden düşük bulmuştur.

Snell ve diğerleri (1989), yaptıkları araştırmada üniversite de kız ve erkeklerin kişisel duygularının, aynı cins yakın arkadaşlarına daha çok açtıklar, kız ve erkeklerin kişisel duygularını annelerine babalarından daha çok açtıklarını belirtmiştir. Selçuk (1989)'de yaptığı çalıma bu sonucu desteklemekte ayrıca öğrencilerin en az öğretmenlerine açıldıklarını saptamıştır.

2. Sınıf Değişkenine Göre Duyguları İfade Edebilme

Araştırmanın ikinci alt probleminde, üniversite öğrencilerinin duyguları ifade puan ortalamaları sınıf değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Elde edilen bulgular, sınıf değişkenine göre yapılan karşılaştırma sonucunda;

IV. sınıf öğrencilerin duygularını ifade edebilme yakınlık alt boyutu puan ortalamalarının I. sınıf öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur.

Bu sonuca göre üniversiteye yeni gelen öğrencilerin ve son sınıfta öğrenim gören öğrencilerin yakınlık duygularını ifade edebilme durumunda farklı tepkiler verdiklerini göstermektedir. Elde edilen sonuca göre IV. Sınıf öğrenciler I. Sınıf öğrencilerden daha fazla yakınlık duygu durumlarında kendilerini ifade etmektedirler.

Araştırmada kullanılan duyguları ifade ölçeğinin diğer iki alt boyutu olan olumlu duyguları ifade etme ve olumsuz duyguları ifade etme sonuçlarına göre elde edilen verilere göre ise I. Sınıf öğrencilerle IV. Sınıf öğrenciler arasında benzer tepkiler verdikleri gözlemiştir. Bu sonuç sınıf değişkeninin öğrencilerin olumlu ve olumsuz duygularını ifade etme durumunda benzer tepkiler verdiklerini göstermektedir

Konu ile ilgili yapılan literatür taramalarında sınıf değişkeninin farklı duygu tepkilerine göre farklı sonuçlar verdiği gözlenmiştir. Sallıoğlu (2002) yaptığı çalışmada sınıf değişkenine göre , "mutluluk" duygusu incelenmiş ve I. Sınıf öğrencilerinin duygu yoğunluklarının IV. Sınıf öğrencilerinkinden daha fazla olduğu ortaya çıkmıştır. Benzer sonuç Ceyhan (1999), yaptığı çalışmada da gözlenmiştir. Bu sonuç öğrencilerin ilk defa üniversitede öğrenim gördükleri ya da ilk defa ailelerinden ayrı yaşamaya başladıkları için daha yoğun duygular içerisinde olmalarından kaynaklandığı düşünülebilir. Ayrıca I. sınıf öğrencileri henüz ergenlik sürecinden geçmekteler ve bu dönemin yoğun duygularını yaşıyorlar. Öte yandan çok önemli bir sınav maratonundan geçip yeni bir hayata adım atmaları da onların duygu yoğunluğunu etkilemektedir. Bu nedenle olumlu duygu ifade eden sözcük ve deyimlere yükledikleri yoğun duygularının fazla olması düşünülebilir. Buna karşın IV. Sınıf öğrenciler ise üniversitenin bitirilme aşamasına gelip gelecek kaygılarının yoğunlaşması, onların daha yoğun bir stres yükü altında olmalarına ve bu duruma bağlı olarak da duygu yoğunluklarının az olmasına neden olabileceği düşünülmektedir.

Konuya ilişkin Soylu (2007)'nun araştırma sonucunda "duygularımı düzenlerim ve kontrol edebilirim" görüşünü birinci sınıf öğrencileri daha yüksek düzeyde cevaplamışlar, bu durum birinci sınıf öğrencilerinin duygusal tepkilerini dördüncü sınıf öğrencilerden daha fazla önemsedikleri sonucunu çıkarmıştır. Buna karşılık "olumlu düşüncelerimi her

ortamda dile getiririm" maddesini dördüncü sınıf öğrencileri daha fazla benimsemişlerdir. Buradan dördüncü sınıf öğrencilerin duygularını ifade etmede birinci sınıf öğrencilerden daha rahat olduklarını göstermiştir. Bu sonuç araştırmanın bulgusunu desteklemektedir.

3. Anne Eğitim Durumuna Göre Duyguları İfade Edebilme

Araştırmanın bu alt probleminde üniversite öğrencilerinin anne ve baba eğitim durumlarına göre duyularını ifade etme durumlarının farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.

Elde edilen sonuçlara göre, anne eğitim durumu değişkenine göre duyguları ifade edebilme alt boyutundan yakınlık, olumlu duygu, olumsuz duygu alt boyutlarının anlamlı düzeyde faklılaşmadığı bulunmuştur. Bu sonuç üniversite öğrencilerinin duygularını ifade etme durumlarında anne eğitim durumu değişkenine bağlı olarak faklılaşmadığını göstermektedir.

Eğitim düzeyi yükseldikçe annelerin çocuklarına karşı davranışlarındaki değişikliğin onların duygularını ifade etmelerini daha fazla kolaylaştıracağı düşünülebilir. Ayrıca aile içerisinde eğitim düzeyi yükseldikçe birtakım imkânlarında artmasıyla aile içi demokratik tutumun ve iletişimin daha sağlıklı olması olasılığı çocukların kendisini ifade edebilmesini kolaylaştırabilir. Ancak bu araştırmada elde edilen veriler ve İnceoğlu, Erkman ve Aytar'ın (1985)'te yaptıkları çalışma sonucunda da elde edilen bulgular bu düşüncenin tersini göstermiştir. İnceoğlu ve diğerlerinin yaptığı çalışmada elde edilen verilere göre anne – baba eğitim durumu değişkenine göre stresle başa çıkma stilleri arasında anlamlı düzeyde farklılaşmanın olmadığı gözlenmiştir. Sallıoğlu (2002) çalışmasında da üniversite öğrencilerinin annesinin eğitim düzeyi ile duygu yoğunlukları arasında anlamlı bir fark gözlenmemiştir. Soylu (2007)'nun yaptığı çalışma sonucunda da üniversite öğrencilerinin sosyal duygusal öğrenme becerilere sahip olması ile anne eğitim durumu arasında negatif ilişki bulunmuştur. Annelerin eğitim durumu yükseldikçe sosyal duygusal öğrenme becerileri'ne sahip olma ilişkisi düşmektedir.

Türk (1992), aleksitimik özellikleri olan ve olmayan üniversite öğrencilerinin duygu kategorilerinde yer alan sözcüklerle ilgili olarak yaptığı çalışmada, annesi eğitimsiz ya da sadece okur-yazar olan bireylerde, annesinin eğitimi ilk-orta-lise ya da daha yüksek

olanlara oranla aleksitimik özelliklerin belirgin biçimde daha yüksek olduğunu bulmuştur. Benzer şekilde annesinin eğitim düzeyi düşük bireylerde aleksitimik özelliklerin daha fazla bulunduğunu belirten araştırmalar (Loiselle ve Dawson, 1994; Yemez, 1991; Sallıoğlu, 2002) da vardır. Bireyin duygusal gelişiminde çok büyük bir etken olan annenin eğitim düzeyi yükseldikçe, anne–çocuk arasındaki bağın ve iletişimin işlevsel olması ve ruh sağlığı açısından da kendini ifade edebilmesi ile sosyal becerisinin yüksek olacağı söylenebilir.

4.Baba Eğitim Durumuna Göre Duyguları İfade Edebilme

Araştırma bulguları incelendiğinde baba eğitim durumu değişkenlerine göre duyguları ifade edebilme alt boyutlarından yakınlık, olumlu duygu, olumsuz duygu alt boyutlarının anlamlı düzeyde faklılaşmadığı bulunmuştur. Bu sonuç üniversite öğrencilerinin duygularını ifade etme durumlarında baba eğitim durumu değişkenine bağlı olarak faklılaşmadığını göstermektedir.

İnsanlarda oluşan genel kanı eğitim düzeyi yükseldikçe anne ve babaların çocuklarına karşı davranışlarındaki değişikliğin onları duygularını ifade etmelerini daha fazla kolaylaştıracağı yönündedir. Çocuğun duygusal gelişiminde annenin olduğu kadar babasının da önemi büyüktür. Dolayısıyla babanın eğitim düzeyi de yükseldikçe, çocuğun sağlıklı gelişimi desteklenmektedir. Bu nedenle araştırmamızda, duyguları ifade edebilme ve duygu ile ilgili her bir kategoride (yakınlık duygusu, olumlu duygu, olumsuz duygu) yer alan durumların babanın eğitim durumu ile ilişkisini olup olmadığı belirlenmeye çalışılmıştır. Ancak bu araştırma sonunda üniversite öğrencilerinin duygularını ifade etme durumlarında baba eğitim durumu değişkenine bağlı olarak faklılaşmadığını göstermektedir. Sallıoğlu (2002), yapmış olduğu araştırmada da benzer sonuca ulaştığı görülmüştür.

Aile içerisinde eğitim düzeyi yükseldikçe birtakım imkânlarında artmasıyla aile içi demokratik tutumun ve iletişimin daha sağlıklı olması olasılığı çocukların kendisini ifade edebilmesini kolaylaştıracağı düşünülmektedir. Ancak İnceoğlu ve arkadaşlarının 1985'te yaptıkları çalışma sonucunda elde edilen bulgular bu düşünceyi desteklememektedir. Bu çalışmada elde edilen verilere göre anne – baba eğitim durumu değişkenine göre stresle

başa çıkma stilleri arasında anlamlı düzeyde farklılaşmanın olmadığı gözlenmiştir. Bu sonucu destekler nitelikteki bir sonuç da Soylu (2007)'nun yaptığı çalışmada gözlenmiştir. Üniversite öğrencilerinin sosyal duygusal öğrenme becerilere sahip olması ile baba eğitim durumu arasında ters orantı bulunmuştur. Babaları üniversite ve üzeri mezun durumda olan öğrencilerin sosyal duygusal öğrenme becerilerine sahip olma oranları oldukça düşük çıkmıştır. Buna karşılık en fazla oran babaları lise mezunu ve ortaokul mezunu olanlardadır.

Loiselle ve Dawson (1994) araştırma sonucunda, babasının eğitim düzeyi düşük bireylerde aleksitimik özelliklerin daha fazla görüldüğünü ortaya koymuştur. Yine Türk (1992) babası eğitimsiz ya da sadece okur-yazar olan bireylerde aleksitimik özelliklerin daha fazla görüldüğünü belirtmektedir.

5. Yerleşim Yeri Değişkenine Göre Duyguları İfade Edebilme

Araştırmanın bu ölümünde yerleşim yeri değişkenine göre duyguları ifade edebilme alt problemi puanlarının anlamlı düzeyde farklılaştırıp farklılaşmadığı araştırılmıştır.

Elde edilen bulgulara göre öğrencilerin yaşadıkları yerleşim yerleri ile ilgili duygularını ifade edebilme durumlarına göre yakınlık alt boyutuna göre yaşadıkları yer değişkenine göre, olumlu duygu ve olumsuz duygu durumlarını ifade edebilmelerinde anlamlı düzeyde fark ortaya çıkmıştır. Yapılan ikili karşılaştırmalar sonucunda yaşamının büyük çoğunluğunu büyük şehir, şehir ve ilçe de geçiren üniversite öğrencilerin yakınlık puan ortalamaları yaşamının çoğunluğunu köyde yaşayanlardan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Yaşamın çoğunun geçirildiği yerleşim bölgesi farklı soysa-kültürel özellikler gösterebilmekte ve bireyin duygusal yaşantısında etkili olabilmektedir. Dolayısıyla az gelişmiş bölgelerde toplumun kontrol edici ve baskıcı özelliği gelişmiş bölgeye oranla daha fazla olmakta, bu da sosyal yaşantının azlığına, kişilik gelişiminin, dolayısıyla duygusal gelişimin de yeterince sağlıklı olmamasına sebep olabilir.

Bilişsel ve gelimsel araştırmacılar, çevresel içeriğin niteliğinin, bireyin duygularını tanıma, ifade etme, yaşama ve başa çıkma becerilerini etkilediğini öne sürmektedir (Brody, 1985). Duygular üzerinde ülke içerisindeki kültürel farklılıkların etkili olduğunu belirten

Matsumoto (1991), duyguya ilişkin farklılıkları psikolojik kültürdeki farklılıklarla yorumlamaktadır. Yapılan araştırmalarda büyük şehirlerde büyüyen üniversite öğrencilerinin küçük şehir, köy ve kasabada büyüyenlerden daha çok kendi benliklerini kabul edici bir tutum geliştirdikleri (Kılıççı, 1984), uyumlarının (Kızıltan, 1984) ve uyum alanlarının (Kurç, 1989) daha yüksek olduğu ortaya konulmuştur. Alperten (1993) öğrencilerin uyum düzeyleri arasında, yaşamının çoğunluğunu büyük şehir, şehir, köy ve kasabada geçirmelerine göre önemli bir fark olmadığını ifade etmektedir.

Ceyhan (1999)'da yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin duygu yoğunluğunun, yaşamın çoğunun geçirildiği yerleşim birimi açısından anlamlı bir farklılık göstermediği belirtilmiştir. Öte yandan Türk (1992), ailesi köy-kasabada yaşayan, çocukluğunun ilk on yılını kasabada geçiren bireylerde, duygu yoğunluğunun az olmasının beklendiği aleksitiminin daha sıklıkla görüldüğü ortaya konulmuştur.

6. Aile İçerisinde Kendini İfade Edebilme Durumuna Göre Duyguları İfade Edebilme

Araştırmanın bu alt probleminde, üniversite öğrencilerinin duyguları ifade puan ortalamaları, aile içerisinde kendini ifade edebilme değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Elde edilen bulgular incelendiğinde aile içerinde kendilerini ifade edenlerle kısmen ifade eden öğrenciler aile içerisinde kendini ifade edemeyen öğrencilere göre duygularını daha yakın olarak ifade etmektedirler.

Aile içerisinde duygularını tamamen ya da kısmen ifade eden öğrenciler bu ifade ettiği duygular aile tarafından onaylanması geri bildirim verilmesi ve saygı gösterilmesi durumunda öğrenci kendisini değerli hissedecektir ve ayrıca kendini güvenli bir ortamda hissedecektir. Bu nedenle ailesiyle yakınlık kuracaktır ve ilişkilerinde aile bireylerine oldukça yakın davranacaktır.

Duygusal deneyimlerimiz arttıkça duygularımızı tanımamız ve onları ifade etmemizde kolaylaştırabilir. Duygusal deneyimlerimiz ise benlik sistemimizle bütünleşmiştir. Kendimiz hakkında tepki veren bir benlik olmadan biz duygularımıza sahip olsak da bu duyguları yaşayanın kendimiz olduğunun farkında olmazdık. Böylece duyguların ve benliğin farkında olmak ve duygularımızı doğru ifade edebilmenin önemi ortaya çıkmaktadır. Çocuk duygusal deneyimlerini ilk aile içerisinde edindiği için bireyin

kendisini aile içerisinde ifade edebildiğinin farkında olması da çok önemlidir. Bu da çocuğun özerkliğinin artmasıyla sağlanabilir. Aile içerisinde yaşanan yakın aile bağlarının etkisi ve kültürel yaşayışlar çocuğun kendisini ifade etmesini etkiler. Yakın aile bağları aile içerisinde kişiler arası dayanışma sağlarken, diğer taratanda çocuk üzerindeki bağımlılık baskıları, çocukların uymalarını sağlayacak özerklik yönelimlerini engelleyebilir. Ev ortamında ana-babaya bağımlılık beklentileri, okul otamında da öğretmene bağımlılık ve itaat beklentileriyle bütünleşir (Kağıtçıbaşı, 1993). Bu nedenle çalışmamıza katılanların aile içerisinde kendisini ifade edebildiğinin ortaya çıkması önemli bir sonuçtur.

Larsen ve Diener (1986) çalışma sonucunda duygu yoğunluğu yüksek olan bireylerin yaşamlarının ve sosyal ilişkilerinin daha karmaşık olduğunu, daha çok duygu uyandıran günlük etkinlikler ile meşgul olmaya eğilim gösterdiklerini belirlemişlerdir. Ceyhan (1999) Kendini girişken, atılgan algılayan üniversite öğrencilerinin "yeterlilik" ve "mutluluk" duygu kategorilerine yükledikleri duygu yoğunluklarının, kendini çekingen algılayan üniversite öğrencilerinden daha fazla olduğunu ortaya koyan araştırmalar yapmıştır.

7. Duyguları ifade edebilme ile psikolojik ihtiyaçlar ve aleksitimi arasındaki ilişki

Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin duyguları ifade yakınlık alt ölçek puanlarının psikolojik ihtiyaçlardan başarı, ilişki, özerklik, başatlık alt boyut puanları arasında pozitif yönlü ilişkili, üniversite öğrencilerinin duyguları ifade olumlu alt ölçek puanları ile psikolojik ihtiyaçlardan, ilişki, özerklik, başatlık ile de pozitif yönlü ilişkili olduğu bulmuştur. Ayrıca üniversite öğrencilerinin duyguları ifade olumsuz duygu alt ölçek puanlarının psikolojik ihtiyaçlardan başarı, ilişki, özerklik, başatlık ile de pozitif yönlü ilişkili olduğu bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin duyguları ifade yakınlık alt boyutu ile aleksitimi ölçeğinin duyguları tanıma zorluğu ile duyguları ifade zorluğu ile dışa dönük düşünce ile negatif yönlü anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca olumsuz duygu alt ölçek puanları ile aleksitimi duyguları ifade zorluğu arasında negatif yönlü anlamlı düzeyde ilişki gözlenmiştir.

Yakınlık duygusu ile başarı ihtiyacı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yakınlık arttıkça duyguları tanıma zorluğu azalmaktadır. Başarı ihtiyacı olan öğrenciler başarı ihtiyacını karşılamak için, gerek destek olmak gerekse de yardım alabilmek için diğer insanlarla yakın ilişkilere girebilirler. Çünkü öğrenci başarılı olabilmek için yüksek gereksinim hissedebilir. Hissettiği bu gereksinimi karşılamak için sosyal destek arayabilir (Yıldırım, 2006; Kapıkıran ve Özgüngör, 2009). Öğrencilerin akademik başarısına ailelerinden aldıkları sosyal destek pozitif yönde etki etmektedir. Arkadaşlarından aldıkları sosyal destek ise akademik başarının önemli bir yordayıcısı olarak bulunmamıştır (Yıldırım ve Ergene, 2003; Lopez ve diğ., 2002).

Öğrenciler başarılı olmak ister, çok yoğun çabaca gayret gösterirler. McClelland'ın başarı ihtiyacı teorisine göre, bazı bireyler sadece başarı için çalışırlar. Çünkü onlar başarıdan zevk alırlar, en iyisini yapmak için yüksek motivasyon içerisine girerler ve onun daha da iyisini yapmaya çalışırlar. Bu çabaları karşısında ulaşılan başarı onların mutlu olmasına ve çaba gösterdikçe başarılarının artacağına dair olumlu duygular beslemesine neden olur (Zunker, 2002). Eğer bu çaba ve gayretlere karşın başarılı olamazlarsa niye başarılı olamadıklarına dair çaresizlik hissetmeye başlarlar. Bu durum olarda başarılı olma konusunda olumsuz duygulara yol açacaktır (Schunf, 2010). Bu çaresizlik hisside olumsuzluk duygusu oluşturabilir.

İnsanlar ilişki ihtiyacını gidermek için etkileşime geçerler. Etkileşimde de kendilerine yakın hissettikleri bireylerle ilişki kurarlar (Heckert, 2000). Birey çevresiyle ilişki kurmak ister. Kurduğu bu ilişkilerin arzularına uygu olmasın ister, ayrıca bu ilişkilerden doyum sağlamak ve güvende olmak ister. İlaveten kurduğu bu ilişkilerinde süreklilik ister. Deci ve Ryan 'ın Öz-belirleme kuramına göre kişilerin doyurma arzusu içinde olduğu bireyin doğasında olan doyurulması gereken temel psikolojik ihtiyaçlardan birisi ilişki ihtiyacıdır (Ryan, ve Deci, 2008). Kişiler kurdukları ilişkilerinin sürekli olabilmesi için karşı taraftan olumlu duyguların yansıtılmasını ister. Bu nedenle de olumlu duygular ilişki ihtiyacını karşılayabilir. Aksi durumda ilişki ihtiyacını olumsuz duygu gösteren insanlarla karşılayan bireylerde sürekli kendini değersiz hissedebilir bu da ilişkilerde bozucu rol oynayabilir (Hamarta, 2009). Duyguların ifade edilmesinde kişiler arası ilişkilerde iletişim yönelimi yüksek olan bireylerin iletişim yönelimi düşük olan bireylerden daha fazla isteklidirler (Clark ve Finkel, 2005).

Birey doyurduğu ilişki ihtiyacı ile beraber bağımsız olmak ve en önemlisi de ilişkinin başlamasını ve kontrolünün kendi elinde olmasını arzular. Bu sayede özerklik ihtiyacını ortaya çıkartır. Özerklik ihtiyacında ise birey kendi duygularına göre davranmak ister ve kendisi bir çalışmaya başlamak ve sürdürmek ister (Krapp, 2005; Lundberg, 2007). Özerk insan kendi başına hareket eden, kendi kararlarını kendisi alan, yapacağı işlerin sorumluluğunu üstlenen bir birey olduğu için yakın ilişkiye girebileceği bir bireyle kendi tercihlerini kendisi yapabilir. Eğer özerk olmasına ket vurmuyorsa ilişkiye devam eder eğer karşı taraftan olumsuz bir duygu hissederse bu olumsuzluk özerkliğine ket vurana kadar devam eder. Eğer özerkliğini tamamen engelliyorsa ilişki tamamen kesilir. Bir birey sürekli bir grup içerisinde ön plana çıkmak ve grubu sürekli kontrol altında tutmak isteyebilir. Diğer bireylerin davranışlarını yönlendirmek istiyorsa bu durumlar grup içerisinde olumsuz duyguların ön plana çıkmasına neden olabilir. Grup aynı zamanda başat olan bireyin bu tip davranışlarını yakınlık olarak da algılayabilir ve bunun sonunda olumlu duygu olarak da sergileyebilir (Kesici, 2008).

Heckert ve diğerleri (2000) psikolojik ihtiyaçlar olarak bilinen başarı, ilişki, özerklik ve başatlık ihtiyaçlarını sosyal ihtiyaçlar olarak değerlendirmişlerdir. Başarı ihtiyacını, bireyin önceki performansını daha ileri taşımak için üstün olma ve teşebbüsde bulunma arzusu olarak tanımlamışlardır. İlişki ihtiyacını, sosyal olarak etkileşimde bulunma arzusu ve diğerleri tarafından kabul edilme olarak belirtmişlerdir. Özerklik ihtiyacını da, diğerlerinden ziyade kendisi için bir şeyler yapmayı arzu etme olarak ifade etmişlerdir. Başatlık ihtiyacını ise bazen güçlü olma ve diğerleri üzerinde etkin olma arzusu olarak tanımlamışlardır.

Burger (2006) duygu tanıma arttıkça yakınlık duygusu azaldığını çünkü etkileşime geçilecek olan bireyin duygularını(sevgi, cana yakınlık, samimiyet, içtenlik spontanlık gibi) fark ettiğimiz zaman yakınlığın artmasının gözlenebileceğini ifade etmektedir. Eğer bu duyguları tanıyamazsak diğer bireylerle yakınlık ilişkisi içerisine girmeyebiliriz. Bireylerin birbirlerine yakın olabilmesi için yaşadıkları duygunun şiddetini yoğunluğunu bilemeleri gerekmektedir. Her farkında olduğumuz duygu bizi diğer insanlara karşı daha cana yakın olmamız için harekete geçirebilir (Burger, 2006). Duygusal farkındalığı düşük olan kişilerle karşılaştırıldığında, farkındalığı yüksek olanların daha sık pozitif duygu yaşadıkları, kendine saygılarının daha yüksek olduğu, daha dışa dönük oldukları, sosyal

olarak daha az kaygılı oldukları ve daha çok yaşam doyumu belirttikleri görülmektedir (Swinkels ve Giuliano, 1995).

Bireyler iletişimi başlatırken ve sürdürürken karşısındaki bireylerin duygu ve tavırlarını bilmek isterler. Özelliklede duygu ve tavırlarını dışa vuran insanları kendine yakın hissederler. Duygularını ifade etmeyip belirsiz ve net olamayan bireylere karşıda mesafeli olmak isterler. Yakın ilişki ve samimiyet geliştiremezler. Çünkü duygular paylaştıkça insanların birbirine yakınlaşması daha hızlanabilir.

Literatürde dışa dönüklükle ile ilgili kuramsal çalışmalarda bireyler dışa dönük oldukça yakınlık ilişkilerinin arttığı söylense bile bizim araştırmamızda dışa dönülük arttıkça yakınlığın azaldığı görülmüştür. Bunun nedeninin de dışa dönükler oldukça sosyal kişilerdir, aynı zamanda enerjik, iyimser, sıcakkanlı ve girişkendirler. İçe dönükler genellikle bu özellikleri göstermezler ama asosyal ve enerjisi olmayan kişiler olduklarını söylemek de yanlış olur(Burger,2006). Dolayısıyla da bireyler iletişim kurarken iletim kuracak kişilerin dışa dönük veya içe dönük olduklarıyla değil enerjik, hareketli paylaşımcı içten ve spontan olduklarına dikkat ettikleri söylenebilir.

Olumlu duygu ve dışa dönüklük sosyal çevreyle iç içe olma isteğini içermektedir. Olumsuz duygu ise kişinin kendini yansıtma konusunda isteksizliği ile ilişkilidir (Watson ve Clark, 1984). Olumlu duygunun yüksek olduğu kişilerin hem diğer insanlara oranla sosyal iletişimlerden daha fazla zevk aldıkları hem de sosyal yaşama daha uzun zaman ayırdıkları belirlenmiştir (Berry and Hansen, 1996). Olumlu duyguların bir yandan öğrenmeyi ve akıl yürütmeyi kolaylaştırarak gelişimi arttırdığı, diğer yandan yakın ilişkileri biçimlendirme ve koruma becerisini geliştirdiği görülmektedir. Bunun aksine Olumsuz duyguların bilişsel performansı bozduğu, algılamayı değiştirdiği ve bireyin kişiler arası ilişkilerinin kalitesini olumsuz etkilediği görülmektedir (Collins ve Gunnar, 1990). Anksiyete, depresyon ve öfke gibi olumsuz duygu durumları, azalan dikkatle, iyimserlik ve mutluluk gibi olumlu duygu durumları ise artan dikkatle ilişkili bulunmuştur (Basso ve diğ., 1996). Olumlu duygu yaratıcılık, yeni düşüncelere açık olma ve esnek düşünce örüntüleriyle, kişinin kendini daha üretken hissetmesiyle ve gelecekteki olayları daha iyimser değerlendirmesiyle ilişkili olduğu bulunmuştur (Forgas, 2002). Fredricson ve Joiner (2002) yaptıkları çalışmada olumlu duygu yaşamanın kişinin şimdiki zamanda iyi

hissetmesinin dışında, gelecekte de iyi hissetme olasılığını arttırdığını, ayrıca kişinin sonraki olaylarda olumlu anlam bulma olasılığını yükselttiğini belirlemişlerdir.

Yüksek olumlu duygu yaşayan kişiler kendileri ile ilgili daha olumlu hissetme eğilimindeyken, yüksek olumsuz duygu yaşayan insanlar da kendileri ile ilgili olumsuz hissetme eğilimindedir (Brown ve Marshall, 2001). Duyguları ifade etme eğiliminde değişiklik olmamasının, duyguları ifade etme eğiliminin kişilik özellikleriyle, özellikle de dışa dönüklükle ilişkili olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Dışa dönüklüğün temel unsurlarından birisi kişinin duygularını ifade etme eğiliminde olmasıdır. Başka bir ifadeyle korkusunu, öfkesini sevgisini ya da nefretini açıkça dışarıya yansıtmasıdır (Köknel, 1997; Diener ve Fujita, 1995).

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma bulgularına dayalı olarak ulaşılan genel sonuçlara ve önerilere yer verilmiştir. Ulaşılan genel sonuçlar araştırmanın bağımlı değişkeni olan üniversite öğrencilerinin duygularını ifade edebilmelerinin bağımsız değişkenleri olan cinsiyet, sınıf, anne - baba eğitim durumu, yaşamlarını geçirdikleri yerleşim yeri, aile içerisinde kendini ifade edebilmeleri, aleksitimi ve psikolojik ihtiyaçlarına göre ele alınmıştır.

Araştırma ile ilgili bulgular incelendiğinde cinsiyet değişkenine göre duyguları ifade etme yakınlık alt boyutu ve olumlu duygu alt boyutlarının kız öğrencilerin puan ortalamalarının erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Olumsuz duygu alt boyutunun ise cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı bulunmuştur.

Araştırmanın ikinci alt problemi olan, üniversite öğrencilerinin duyguları ifade puan ortalamaları sınıf değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmesi sonucunda IV. sınıf öğrencilerin duygularını ifade edebilme yakınlık alt boyutu puan ortalamalarının I. sınıf öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur.

Araştırmada kullanılan duyguları ifade ölçeğinin diğer iki alt boyutu olan olumlu duyguları ifade etme ve olumsuz duyguları ifade etme sonuçlarına göre elde edilen verilere göre ise I. Sınıf öğrencilerle IV. Sınıf öğrenciler arasında benzer tepkiler verdikleri gözlemiştir. Bu sonuç sınıf değişkeninin öğrencilerin olumlu ve olumsuz duygularını ifade etme durumunda benzer tepkiler verdiklerini göstermektedir

Araştırma bulguları incelendiğinde anne ve baba eğitim durumu değişkenine göre duyguları ifade edebilme alt boyutundan yakınlık, olumlu duygu, olumsuz duygu alt boyutlarının anlamlı düzeyde faklılaşmadığı bulunmuştur. Bu sonuç üniversite öğrencilerinin duygularını ifade etme durumlarında anne ve babanın eğitim durumu değişkenine bağlı olarak faklılaşmadığını göstermektedir.

Yaşamlarını geçirdikleri yerleşim yeri değişkeni ile ilgili elde edilen bulgulara göre öğrencilerin duygularını ifade edebilme durumlarının yakınlık alt boyutuna göre, olumlu

duygu ve olumsuz duygu durumlarını ifade edebilmelerinde anlamlı düzeyde fark ortaya çıkmıştır. Yapılan ikili karşılaştırmalar sonucunda yaşamının büyük çoğunluğunu büyük şehir, şehir ve ilçede geçiren üniversite öğrencilerin yakınlık puan ortalamaları yaşamının çoğunluğunu köyde yaşayanlardan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Araştırma ile ilgili bulgular incelendiğinde aile içerinde kendilerini ifade edenlerle kısmen ifade eden öğrenciler aile içerisinde kendini ifade edemeyen öğrencilere göre duygularını daha yakın olarak ifade etmektedirler.

Üniversite öğrencilerinin duyguları ifade yakınlık alt ölçek puanlarının psikolojik ihtiyaçlardan başarı, ilişki, özerklik, başatlık alt boyut puanları arasında pozitif yönlü ilişkili, üniversite öğrencilerinin duyguları ifade olumlu alt ölçek puanları ile psikolojik ihtiyaçlardan, ilişki, özerklik, başatlık ile de pozitif yönlü ilişkili olduğu bulmuştur. Ayrıca üniversite öğrencilerinin duyguları ifade olumsuz duygu alt ölçek puanlarının psikolojik ihtiyaçlardan başarı, ilişki, özerklik, başatlık ile de pozitif yönlü ilişkili olduğu bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin duyguları ifade yakınlık alt boyutu ile aleksitimi ölçeğinin duyguları tanıma zorluğu ile, duyguları ifade zorluğu ile, dışa dönük düşünce ile negatif yönlü anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca olumsuz duygu alt ölçek puanları ile aleksitimi duyguları ifade zorluğu arasında negatif yönlü anlamlı düzeyde ilişki gözlenmiştir.

Yakınlık duygusu ile başarı ihtiyacı arasında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yakınlık arttıkça duyguları tanıma zorluğu azalmaktadır.

Ulaşılan genel sonuçlar ışığında aşağıdaki öneriler geliştirilebilir.

1. Bireylerin duygularını aile içerisinde ifade edebilmelerinin yeterince araştırılmadığı görülmüştür. Özellikle bireyin gelişme sürecinde kendilerini iade edebilmelerinin çok önemli olduğu düşüncesinden hareketle yapılacak çalışmalarda bu konun daha

fazla incelenmesinin yeni öneriler geliştirilmesinde faydalı olacağı düşünülmektedir.

2. Yaptığımız bu araştırmanın temel sınırlılığı, örnekleminin sadece üniversite öğrencilerinden oluşmasıdır. İnsan ilişkilerinin açıklanmasında daha somut sonuçlara ulaşabilmek için, üniversite öğrencilerinin dışında seçilecek yeni örneklem gruplarında yeni çalışmaların yapılması gereklidir. Özellikle evli bireylerin duygularını ifade edebilmeleri, aleksitimik duruları ve psikolojik ihtiyaçlarının araştırılması alana önemli katkılar sağlayabilir.
3. Duygularını ifade etmede sıkıntılar yaşayan bireylerin duygularını fark etmeleri ve ifade edebilmelerini kolaylaştıracak programlar hazırlanmalıdır.
4. Bireylerin duygularını ifade etmelerine etki eden ve psikolojik ihtiyaçlarını fark etmelerini zorlaştıran durumlar tespit edilerek danışmalar sırasında uygulamaya katkı sağlayacak programlar geliştirilebilir.
5. Duyguları ifade edebilme de bireysel farklılıklar önemlidir. Cinsiyet, sınıf, anne ve baba eğitim durumu, yaşamlarını geçirdikleri yerleşim yeri, aile içerisinde kendini ifade edebilmelerine ileve olarak bireysel farklılıkları ortaya koyan farklı değişkenlerle de çalışma yapılabilir.
6. Araştırmada IV. Sınıf öğrencilerin duygularını ifade edebilme yakınlık alt boyutunda I. Sınıf öğrencilerden daha iyi oldukları gözlenmiştir. Birinci sınıf öğrencilerin duygularını yakın olarak hissedebilmeleri ve daha iyi ifade edebilmelerini artırmak için üniversite eğitimine başladıkalrı ilk zamanlarda yoğun bir şekilde alıştırma ve oryantasyon hizmeti verilmelidir.

KAYNAKLAR

Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. and Wall, S. (1978). Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation. Hillsdale, N.J.: Erlbaum.(aktaran sonkin).

Alderfer, C. P., Kaplan, R. E. And Smith, K. K. (1974). The effect of variations in relatedness need satisfaction on relatedness desires, Administrative Science Quarterly, 19 , 507-32.

Alderfer, C. P. (1980). The Methodology of Organizational Diagnosis, Professional Psychology. 11, 459-468.

Alperten, İ. N. (1993). ODTÜ Öğrencilerinin Uyum Düzeylerini Etkileyen Bireysel, Sosyal ve Ailesel Bazı Etmenler (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara:Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Aslan, S. H ve Alparslan, Z. N. (2001). Bir grup üniversite öğrencisinde cinsiyet rollerine göre aleksitimik özelliklerin incelenmesi, 3P Dergisi, 9:49-55. nazan@cu.edu.tr

Atkinson, R. L.,Atkinson, R. C. and Hilgard, E. R. (1995). Psikolojiye Giriş. (Çevirenler: kemal Atakay, Mustafa Atakay, Aysun Yavuz). İstanbul: Sosyal Yayınları.

Averill, J. R. (1983). Studies on anger and aggression: Implications for theories of emotion. Am Psychol, 38: 1145-1160.

Avşaroğlu, S. ve Üre, Ö. (2000). Üniversite öğrencilerinin kendini açma davranışlarının belirlenmesi. Selçuk Üniversitesi Eğitim Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi, 25. Yıl Özel sayı.

Aytaç, S. (1997). Çalışma Yaşamında Kariyer Planlaması Geliştirilmesi Sorunları. İstanbul: Epsilon Yayıncılık.

Bachorowski, J. A. and Owren, M. J. (2001). Not all laughs are alike: Voiced but not unvoiced laughter elicits positive affect in listeners. Psychological Science, 12, 252–257.

Bagby, R. M., Parker, J. D. A., and Taylor, G. J. (1994). The 20-item Toronto alexithymia scale-I. Item selection and cross-validation of the factor structure. Journal of Psychosomatic Research, 38: 23–32.

Bagby, R. M., Taylor, G. J. and Ryan, D. (1986). Toronto Alexithymia Scale: Relationship with Personality and Psychopathology Measures. Psychother Psychosom, 45: 207-215.

Barsky, A. J. and Klerman, G. L. (1983). Overview: hypochondriasis, bodily complaints, and somatic styles. The American Journal of Psychiatry 140, pp. 273–283.

Baymur, F. (1997). Genel Psikoloji. İstanbul: İnkılâp Kitabevi.

Beck, J. S. (1995). Cognitive Therapy. Basics and Beyond, New York: The Guilford Press.

Beck, J. S. (2001). Bilişsel Terapi: Temel İlkeler ve Ötesi. (Çev.:N.H.şahin) Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Bengi, S. (1996). Aleksitimi, Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2(14):32-40.

Berry, D. S. and Hansen, J. S. (1996). Positive affect, negative affect and social interaction. Journal of Personality and Social Psychology, Vol 71(4), 796-809.

Berthoz, S., Ouhayoun, B., Parage, N., Kirzenbaum, M., Bourgey, M., and Allilaire, J. F. (2000). Preliminary study of levels of emotional awareness in depressed patients and controls. Annales Medico- Psychologist, 158, 665-672.

Beştepe, E.E. (1997). 20 Soruluk Toronto Aleksitimi Skalası Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Yayınlanmamış uzmanlık tezi, Ankara Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Ankara.

Bilge, F. (1990). "Sporcuların Psikolojik İhtiyaçları". (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi

Borens, R., Grosse-Schulte, E., Jaensch, W. and Kortemme, K.H. (1977). Is alexithymia but a social phenomenon? An empirical investigation in psychosomatic patients. Psychotherapy and Psychosomatics. Vol 28(1-4), 193-198.

Bowlby, J. (1980). Attachment and Loss, Vol. III. Loss: Sadness and Depression. New York: Basic Books

Brody, L. R. (1985). Geender Differences in Emotional Development: A Review of Theories and Research. Journal of Personality, 53(2),1002-141.

Brown,J.D. and Marshall, M.A. (2001). Self- Esteem and Emotion: Some Throughts About Feelings. Society for Personality and Social Psychology, 27 (5), 575-584.

Burger, J. M. (2006). Kişilik. (Çev: İnan Deniz Erguvan Sarıoğlu). İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Burgess, C. and Simpson, G.B. (1988). Cerebral hemispheric mechanisms in the retrieval of ambiguous word meanings. Brain and Language, 33, 86-103.

Cassidy J (1994) Emotion regulation; İnfluences of attachment relationships. Monogr Soc Res Child Dev, 59:228-249.

Cassidy, J. (1994). Emotion regulation: Influences of attachment relationships. Monogr Soc Res Child Dev, 59: 228-283.

Ceyhan, A. A. (1999). Üniversite Öğrencilerinin Duygu İfade Eden Sözcük ve Deyimlere Yükledikleri Duygu Yoğunluklarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi.(Yayımlanmamış Doktora Tezi),Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.

Ceylan A., Demircan, N. (2007). Girişimcilerin Başarı, Güç, Yakın İlişki İhtiyaçlarının Kişilik Özellikleriyle İlişkisi Üzerine Düzce Bölgesindeki Kobilerde Bir Araştırma.

http:// www.emu.edu.tr/smeconf/turkcepdf/bildiri_21.p

Charry, W., Campell, H., Bydlowski, S., Chevallier, J., and Consoli, S. M. (2004). Emotional Awareness and social anxiety in obese patients waiting for gastrich banding surgery. Journal of Psychosomatic Research, 25, 581-673.

Clancy, S. M. and Dollinger, S. J. (1993). Photographic depictions of the self: Gender and age differences in social connectedness. Sex Roles, 29: 477-495.

Clark, L. A., and Watson, D. (1988). Mood and the mundane: Relations between daily life events and self-reported mood. Journal of Personality and Social Psychology, 54, 296-308.

Clark, M. S. and Finkel, E. J. (2005). Willingness to express emotion: The impact of relationship type, communal orientation, and their interaction. Personal Relationships, 12, 169-180.

Collins, A., and Gunner, M. (1990). Social and personality development. Annual Review of Psychology, 41, 387-416.

Corey, G. (2005). Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları. (Çev: Ankara: Mentis Yayınları

Cozby, P. C. (1976). Self-disclosure: A literature review. Psychological Bulletien, 79, 73-91.

Cüceloğlu, D. (2008). İnsan ve Davranışı. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Daly, A. E., Lancee, W. J. And Poliv, J. (1983). A Conical Model fort he Taxonomy of Emotional Experience. Journal of Personality and Social Psychology,Vol.45(2). 443-457

Damasio, A.(1999). The Feeling of what Happens: Body and Emotion in the Making of Consciousness. New York: Harcourt Brace and Co.

Deci, E. L. and R. M. Ryan. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum Press.

Dereboy, İ. F. (1990). Aleksitimi Özbildirim Ölçeklerinin Psikometrik Özellikleri Üzerine Bir Çalışma, (Yayınlanmamış uzmanlık Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Diener. E , R. J. Larsen, S. Levıng And R. A. Emmons (1985). "İntcnsity and Frequency: Dimensions Underlying Posilive and Negative Affect." Journal of Personality and Social Psychology. 48, 5:1253-1265,

Dizen, M., Brenbaum, H. ve Kerns, J.G.(2005). Emotional Awareness and Psychological Needs. Cognition And Emotion, 19(8),1140-1157.

Dökmen, Ü. (2000). Yarına Kim Kalacak? Evrenle Uyumlaşma Sürecinde Varolmak Gelişmek Uzlaşmak. İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Dudu, V., Isaac, M.K., Chaturvedi, S.K. (2003) Alexithymia in somatoform and depressive disorders. J Psychosom Res, 54:435- 438.

Eisenberg, S. ve Delaney, D. J. (1993) Psikolojik Danışma Süreci (Çev. N.Ören ve M.Takkaç) İstanbul: M.E.Basımevi

Erden, D. (2005). Farklı yetişme koşullarının aleksitimi, depresyon ve psikiyatrik belirtilerle ilişkisi. Klinik Psikiyatri, 8: 60-66.

Ergin, E. (2000). Üniversite öğrencilerinin sahip oldukları duygusal zeka düzeyleri ile 16 kişillik özelliği arasında ilişki üzerine bir araştırma. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Faryna A., Rodenhauser P., Torem M. (1986). ; Development of an Analog Alexithymia Scale. Psycychoter Psychosom. 45, 201- 206.

Feist, J. and Gregory, J.F. (2006). Theories of Personality - Sixth Edition. New York: McGraw-Hill, 492-523

Feldman Baret, L.,Lane, R.D., Sechrest, L., and Schwartz, G. E. (2000). Sex differences in Emotional Awareness. Personality and Social Psychology Bulletin, 26 (9), 1027-1035.

Fidan, N. (1986). Okulda Öğrenme ve Öğretme. Akara: Kadıoğlu Matbaası.

Flannery, D. J. (1993). Affective expression and emotion in early adolescence: An ıntroduction. Journal of Early Adolescence, 13(4), 356-360.

Fonagy P, Target M (1997) Attachment and reflective function: Their role in self-organization. Devel Psychopath, 9: 679-700

Forgas, J. P. (2002). Towards understanding the role of affect in social thinking and behavior. Psychological Inquiry, 13, 90-102.

Fredickson, B. L., and Joiner, T. (2002). Positive emotions upward spirals toward emotional well-being. Psychological Science, 13(2), 172-175.

Freyberger, H. (1977). Supportive Psycho Therapeutic Techniques in Primary and Secondary Alexithymia", Psychotherapy Psychosomatic, 28, 337-342.

Fricchione, G. and Howanitz, E. (1985). Aprosodia and alexithymia: a case report. Psychother Psychosom 43, 156–160.

Ekman, P. And Friesen, W. V. (1986). A new Pan- Cultural Facial Expresion of Emotion. Motivation and Emotion,10 (2). 159-168.

Fukunishi, I., Kawamura, N. and Ishikawa, N. (1997). Mothers' low care in the development of alexithymia: a preliminary study in Japanese college students. Psychol Rep, 80:143-146.

Gagne, M., and Deci, E.L. (2005). Self-Determination Theory and work motivation. Journal of Organizational Behavior, 26, 331–362.

Gallese, V. (2003) The roots of empathy: The shared manifold hypothesis and the neutral basis of intersubjectivity. Psychopathology, 36: 171.

Geçtan, E. (1989). Çağdaş Yaşam ve Normal Dışı Davranışlar. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Gohm, C. L. ve Clore, G. L.(2000).İndividual Differences in Emotional Experience: Mapping Available Scales to Processes. Society For Personality and Social Psychology,26(6),679-697.

Goleman, D. (2004). Duygusal Zeka Neden IQ'dan Daha Önemlidir? İstanbul: Varlık Yayınları.

Greenberg, L. Pascual-Leone, A.(2006). Emotion in Psychotherapy: A Practice-Friendly Research Review, Wiley Periodicals, Inc. Journal of Clinicial Psychol: In Session 62: 611–630

Gross, J..J. and John, O.P. (1998). Mapping the domain of expressivity: multimethod evidence for a hierarchical model. Journal of Personality and Social Psychology,Jan;74(1):170-91.

Guay, F., Mageau, G. A., and Vallerand, R. J. (2003). On the hierarchical structure of self-determined motivation: A test of top-down, bottomup, reciprocal and horizontal effects. Personality and Social Psychology Bulletin, 29(8), 992–1004.

Gucht, V. And Heiser, W. (2003). Alexithymia and Somatisation A Quantitative Review of the Literatüre. Journal of Psychosomatic Research.54: 452-434.

Güleç, H., Köse, S. Güleç, M. Y. ve diğ. (2009). Reliability and Factorial Validity of the Turkish Version of the 20-Item Toronto Alexithymia Scale (TAS-20). Klinik Psikofarmakoloji Bülteni .19, 214-220.

Gültekin, F. (2001). Lise Öğrencilerinin Kendini Açma Davranışlarının Kimlik Gelişim Düzeyleri Açısından İncelenmesi. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. Cilt 14, Sayı 1.

Hall, C. S., Lindzey,G.,Loehlin, J. C. and Manosevitz, M. (1985). İntroduction to Theories of Personality. New York: John Wiley & Sons,

Hamarta, E. (2004). Bağlanma Teorisi. Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 14 (1), 53-66.

Hamarta, E. (2009). Ergenlerin sosyal kaygılarının kişilerarası problem çözme ve mükemmeliyetçilik açısından incelenmesi. İlköğretim Online, 8(3), 729-740, [Online]: http://ilkogretim-online.org.tr

Hançerlioğlu, O. (1999). Felsefe Sözlüğü. İstanbul: Remzi Kitabevi,11.bs

Hayes, J. G. (1999). Managing the expression of emotions. Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi, Illinois State Universitesi.

Hazan, C. And Shaver, P.R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. J Pers Soc Psychol , 52: 511-524.

Heckert, T.M., Cuneio, G., Hannah, A:P., Adams, P.J., Droste, H.E., Mueller, M.A. and at all. (2000). Creatıon of a new needs assessment questıonnaıre. Journal of Social Behavior & Personality,15(1), 121-136.

Helmes, E., McNeill , P. D., Holden, R. R., and Jackson, C. (2008). The Construct of Alexithymia: Associations With Defense Mechanisms. Journal Of Clınıcal Psychology, vol. 64(3), 318–331

Hexel, M. (2003). Alexithymia and attachment style in relation to locus of control. Personality and Individual Differences, 35: 1261-1270.

Horney, K. (1952). The paucity of inner experience. American journal of psychoanalysis, 12, 3-9.

Hortaçsu,N. (2003), Çocuklukta İlişkiler; Ana Baba, Kardeş ve Arkadaşlar. Ankara: İmge Kitabevi

Ingledew, D.K., Markland, D., and Sheppard, K.E. (2004). Personality and self-determination of exercise behaviour. Personality and Individual Differences, 36, 1921–1932.

Işık A. Z. (2007). Duygu-Biliş Etkileşim Ölçeği'nin Geliştirilmesi ve Duygu Bilişin, Üniversite Öğrencilerinde, Cinsiyet, Yaş ve Bölüm Açısından İncelenmesi. (Yayımlanmamış Doktora Tezi).M.Ü.Eğitim Bilimleri Enstitüsü.İstanbul.

Iwakabe, S., Rogan, K., and Stalikas, A. (2000). The relationship between client emotional expressions, therapist interventions, and the working alliance: An exploration of eight emotional expression events. Journal of Psychotherapy Integration, 10, 375–402.

İnceoğlu, D., Erkman, F. Ve Aytar, G. (1985). Yurtdışından Kesin Dönüş Yapan Ana-Babaların Aile Yaşamı ve Çocuk Yetiştirme Tutumu Açısından Türkiye'deki Ana-Babalarla karşılaştırılması, XXI Ulusal Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi Çalışması, 117–119.

Josephs, R. A., Markus, H. R. and Tafarodi, R. W. (1992). Gender and self-esteem. Journal of Personality and Social Psychology, 63: 391-402.

Kağıtçıbaşı, Ç. (1993). İnsan, Aile, Kültür, Remzi Kitabevi Yayını. İstanbul.

Kandel,E.R., Schwartz, J.H. and Jessel,T.H. (2002). Principles of Neural Science, 4th. Edition. McGraw-Hill Companies:New York.

Kapıkıran, Ş. ve Özgüngör, S. (2009). Ergenlerin Sosyal Destek Düzeylerinin Akademik Başarı ve Güdülenme Düzeyi ile İlişkileri Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı Dergisi 009;16(1):21-30.

Kaplan, C. D. and M. Wogan. (1977). Management of pain through cerebral activation: An experimental analogue of alexithymia. Psychotherapy and Psychosomatics 27:144-53

Kelman, N. (1952). Clinical aspects of externalized living. American journal of psychoanalysis, 12, 15-23.

Keltner, D., and Haidt, J. (1999). Social functions of emotions at four levels of analysis. Cognition and Emotion, 13(5), 505-521.

Keltner, D., and Anderson, C. (2000). Saving face for Darwin: Functions and uses of embarrassment. Current Directions in Psychological Science, 9, 187-191.

Kesici, Ş. (2008). Yeni Psikolojik İhtiyaç Değerlendirme Ölçeğinin Türkçe Formunun Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması: Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi,20:493-500.

Kılıççı, Y.(1984). Üniversite Öğrencilerinin Kendini Kabullerini Etkileyen Bazı Değişkenler. (Yayımlanmamış Doçentlik Tezi), Hacettepe Üniversitesi. Ankara.

Kızıltan,G. (1984). Üniversite Öğrencilerinin Kişisel ve Sosyal Uyum Düzenlerini Etkileyen Etmenler. Yayımlanmamış Doktora Tezi), Hacettepe Üniversitesi. Ankara.

King, L. A. and Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: psychological and physical correlates, Journal of Personality and social psychology, 58, 864-877

King, L. A. (1993). Emotional expression ambivalence over expression, and marital satisfaction. Journal of Social and Personal Relationships, 10, 601-607.

Koçak, R. (2002).Aleksitimi: Kuramsal çerçeve tedavi yaklaşımları ve ilgili araştırmalar. Ankara üniversitesi eğitim bilimleri fakültesi dergisi cilt:35,sayı:1-2

Koçak, R. (2003). Duygusal İfade Eğitimi Programının Üniversite Öğrencilerinin Aleksitimi Ve Yalnızlık Düzeylerine Etkisi. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Konrad, S. ve Hendl, C. (2003). Duygularla Güçlenmek.Duygusal Zeka Sayesinde Başarılı Bir Hayat. (Çev. Meral Taştan). İstanbul: Hayat Yayıncılık.

Kojima M, Senda Y (2003) Alexithymia, Depression and social support among Japanese workers. Psychoter Psychosom, 72: 307-314.

Koptagel-İlal, G. (2001). Davranış Bilimleri Tıpsal Psikoloji. (4. baskı). İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri.

Kozaklı, H. (2006). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık Ve Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin Karşılaştırılması. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

Köknel, Ö. (1997). Kaygıdan Mutluluğa Kişilik.Altın Kitaplar Yayınevi .İstanbul

Köknel, Ö. (1998). Dolu Dolu Yaşamak. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi

Kraemer, S. and Loader, P. (1995). Passing through life: Alexithymia and attachment disorders. J Psychosom Res, 39: 937-941.

Krapp, A. (2005). Basic needs and the development of interest and intrinsic motivational orientations. Learning and İnstruction, 15(5), 381-395.

Kring, A. M., and Gordon, A. H. (1998). Sex differences in emotion: Expression, experience, and physiology. Journal of Personality and Social Psychology, 74, 686-703.

Krystal, H. J. (1979). Alexithymia and Psychotherapy. American Journal of Psychotherapy, 33 (1) , 17-31.

Kurç, G. (1989). Bazı kişisel sosyal ekonomik ve kültürel değişkenlerin lise öğrencilerinin uyum alanları ve uyum yöntemlerine etkisi, Yayınlanmamış Doktora Tezi , H.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara

Kuzgun, Y. (1992). Rehberlik ve Psikolojik Danışma. Ankara: ÖSYM Yayınları.

Kuzucu, Y. (2006). Duyguları Fark Etmeye Ve İfade Etmeye Yönelik Bir Psikoeğitim Programının, Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Farkındalık Düzeylerine, Duyguları İfade Etme Eğilimlerine, Psikolojik Ve Öznel İyi Oluşlarına Etkisi. (Yayınlanmamış Doktora tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi

Laible, D. (2007). Attachment with parents and pers in late adolescence: Links with emotional competence and social behavior. Pers Individ Dif, 43:1185-1197.

Lane, R.D. and Schwartz, G.E. (1987). Levels of emotional awareness: A cognitive-developmental theory and its application to psychopathology. Am. J. Psychiatr. 144, 133–143.

Larsen, R.J. and E. Diener (1986). Affect intensity as a İndividual Difference Characteristic: A Review. Journal of Research in Personality, XXI,1,39.

Lazarus, R.S. (1982). Thoughts on The Relation Between Emotion and Cognition. American Psychologist, 37, 1019-1024.

Lazarus, R.S.(1991). Progress on a Cognitive - Motivational Relational Theory of Emotion, Journal of Research in Personality, 21, 1- 39.

Lerner, H. G. (1996). Öfke Dansı Yakın İlişki Modellerini Değiştirmek İsteyen Kadınlar İçin Rehber (Çev: Gül S.). İstanbul, Varlık Yayınları.

Lesser, I.M. (1981). A Review of the Alexithymia Concept, Psychosomatic Medicine, 43, (6), 531-543

Lesser, I. M. (1985). A Critique Of Contributions to The Alexithymia Symposium. Psychotherapy Psychosomatic, 44: 82-88.

Litwack, L. (2007). Basic needs-a retrospective. International Journal of Reality Therapy, 26(2), 28-30.

Loiselle, C.G. and Dawson, C . (1994). Toronto Alexithymia Scale: Relationship With Measures of Patient Self – Disclosure And Private Slf Consciousness. Psychotherapy,Psychosomatic,50,109-116.

Lombardo, J. P. ve Fantasia, S. C. (1976). The relationship of self-disclosure to personality, adjusment and self-actualization. Journal of Clinical Psychology, 32, 765-769.

Lopez, E. L.. Ehly, S., and Vazquez, E. G. (2002). Acculturation, social support and academic achievement of Mexican and Mexican American high school students: An exploratory study. Psychology in the Schools, 39 (3), 245-257.

Luminet, D. (1994). Psychosomatic medicine-the future of an illusion. Psychother Psychosom Med Psychol, 44:367-371.

Lumley MA, Ovies T (1996) Alexithymia, social support and health problems. J Psychosom Res, 41(6): 519-530.

Lumley, M.A., Smith, J.A. and Longo, D.J. (2002). The relationship of alexithymia to pain severity and impairment among patients with chronic myofascial pain: comparisons with self-efficacy, catastrophizing, and depression. J Psychosom Res. ;53(3):823-30.

Lundberg, N.R. (2007). Research update: Creating motivational climates. Parks& Recreation, 42(1), 22-26.

MacLean, P.D. (1949). Psychosomatic disease and the 'visceral brain': recent developments bearing on the Papez theory of emotion, Psychosom. Med. 11 (6), pp. 338–353.

Madenci E, Herken H, Keven S ve ark. (2007) Fibromiyalji sendromlu hastalarda aleksitimi. Türkiye Klinikleri, 27: 32-35.

Martin, J.B. and Pihl, R.O. (1986). Influence of ale xithymic characteristics on physiological and sbjective stress responses in normal individuals. Psychotherapy and Psychosomatics,45, 66-77.

Maslow, A. (1954). Motivation and Personality. by Harper and Row, Publishers

Matsumoto, D. (1991). Cultural influences on facial expressions of emotion. Southern Communication Journal, 56, 128-137.

Mattila, A.K., Kronholm,E.,Julia,A., Salminen, J.K., Koivisto, A.M., Mielonen, R.L. And Joukama, M. (2008). Alexithymia and Somatization in General Population. Psychosom med. 70:716-712.

Mattıla, A.(2009). Alexithymia in Finnish General Population. Academi Dissertation. Faculty of Medicine of the University of Tampere, for public discussion in the Auditorium of Tampere School of Public Health, Medisiinarikatu.Finland

Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R., & Sitarenios, G. (2001). Emotional Intellgence as a Standart Intelligence. Emotion, 1(3), 232-242.

Mc Dougall, J. (1982). Alexithymia; A Psychoanalytic Viewpoint. Psychotherapy Psychosomatics, 38:81-90.

Meins, E., Harris-Waller, J. and Lloyd, A. (2008). Understanding alexithymia: Associations with peer attachment style and mindmindedness. Pers Individ Dif, 45:146-152.

Montebarocci, O., Codispoti, M., Baldaro, B.and Rossi, N. (2004). Adult attachment style and alexithymia. Personality and Individual Differences, 36, 499–507.

Morgan, C. T. (2005). Psikolojiye Giriş (Ed. Sirel Karakaş). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Yayınları, 16.baskı

Morris, C.G. (2002). Psikolojiye Giriş (Çeviri Editörü: H.Belgin Ayvaşık; Melike Sayıl) Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları No:23(1).

Mueller , J. and Buehner,M. (2006). Two facets of non-expression of emotions: Relationship between dimensions of alexithymia and the repressive coping style. Personality and Individual Differences 41, 1337-1347

Mulcahy, G.A. (1973). Sex differences in patterns of self-disclosure among adolescents: A developmental perspective. Journal of Youth and Adolescence. Springer Netherlands . 2(4),343-356.

Müler, J., Bühner, M., Ziegler, M. And Şahin, L. (2007). Are alexithymia, ambivalence over emotional expression, and social insecurity overlapping constructs? Journal of Psychosomatic Research ,64, 319–325

Nemiah, J. C., Freyberger, H. and Sifneos, P. E. (1976). Alexithymia: A view of the psychosomatic process. In O. W. Hill (Ed.), Modern trends in psychosomatic medicine (Vol. 3),pp. 430–439. London: Butterworths.

Nemiah, J. C. (2000). A psychodynamic view of psychosomatic medicine. Psychosom Med, 62:299-303.

Onaran, O. (1981). Çalışma Yaşamında Güdüleme Kuramları, Sevinç Matbaası, Ankara.

Özer, A. K. (1994). Öfke, Kaygı ve Depresyon Eğilimlerinin Bilişsel Alt Yapısıyla İlgili Bir Çalışma. Psikoloji Dergisi, 9 (31), 12-25.

Öztürk, M. O. (1998). Psikanaliz ve Psikoterapi. Bilimsel Tıp Yayınevi.3. baskı.

Paez, D., Basebe, N. and Voldoseda, M. (1977). Confrontation: Inhibition, Alexithymia and Health In James W. Pennebaker, Emotion, Disclousure and Health, 2. Edition.

Parker, G. (1982). Parental representations and affective disorder: examination for an hereditary link. Br J Med Psychol, 55: 57-61.

Parker, J. D., Bagby, R. M. and Taylor, G. J. (1991). Alexithymia and depression: distinct or overlapping constructs? Compr Psychiatry, 32:387-94.

Pennebaker, J.W. (1989). Confession Inhibition and Disease. Advances in Experimental Social Psychology. 22, 211-244.

Plant, E. A., Hyde, J. S., Keltner, D., and Devine, P. G. (2000). The gender stereotyping of emotions. Psychology of Women Quarterly, 24, 81-92.

Plutchik, R. (1980). Emotion: A psychoevolutionary synthesis. New York: Harper&Row

Plutchik, R. The Nature of Emotions. http://www.fractal.org/Bewustzijns-Besturings-Model/Nature-of-emotions.htm. Erişim: 25.04.2010.

Porter, L.S., Kefe, F.J, Lipkus, I. and Hurwitz, H. (2005). Ambivalence over emotional expression in patients with gastrointestinal cancer and their caregivers: associations with patient pain and quality of life. Pain ;117(3):340-8

Rohrer, J. (2002) Abc Of Awareness: Personal Development As The Meaning Of Life. Translated fromGerman by Roger Curtis. Utd Media Book Series "Time For Change" Volume 1.,Oberurnen,

Rothbard, J.C. And Shaver, P.R. (1994). Continuity of attachment across the life span. Attachment in adults. Clinical and developmental perspectives, MB Sperling, WH Berman (Ed), New York, London, The Guilford Press.

Rottenberg, J. and Vaughan, C. (2008). Emotion expression in depression: Emerging evidence for emotion context-insensitivity. in A. J. J. M. Vingerhoets, I. Nyklcek, J. Denollet (Eds.), Emotion Regulation: Conceptual and Clinical Issues. (pp. 125-139). Springer.

Ruesch, J. (1948). The infantile personality: The core problem of psychosomatic medicine. Psychosom Med 10:134-144,

Russell, J.A. and Carroll J.M. (1999). The Phoenix of Bipolarity: Reply to Watson and Tellegen .Psychological Bulletin , Vol. 125,(5),611-617

Ryan, R.M., and Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. American Psychologist, 55 (1), 68–78.

Ryan, R. M., and Deci, E. L. (2008). A self-determination theory approach to psychotherapy: The motivational basis for effective change. Canadian Psychology, 49, 186–193

Sallıoğlu, G. (2002). Aleksitimik olan ve olmayan üniversite öğrencilerinin duygu ifade eden sözcük ve deyimlere yükledikler duygu yoğunlukları.(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi),Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.

Sayar, K. ve Ak, İ. (2001). The Predictors of Somatization: A Review. Klinik Psikofarmokoloji Bülteni 2001;11:266-271

Sayar, K. ve Dinç, M. (2008). Psikolojiye Giriş. Dem yayınları. İstanbul, 58-74

Schaver, P.,Schwartz, J. Kirson, D. And O'Connor, C. (1987). Emotion Knowledge: Further Exploration of a Prototype Approach. Journal of Personality and Social Psychology,52 (6), 1061-1086

Selçuk, Z. (1989). Üniversite Öğrencilerinin Kendini Açma Davranışları, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Sharkin, B. S. (1993). Anger and gender: theory, research and implications. J Couns Dev, 71: 386-389.

Sifneos, P.E. (1988). Alexithymia and Its Relationship to Hemispheric Specialization Affect and Creativity", Psychiatric Clinics of North America, 11(3),287-293.

Sifneos, P.E., Apfel, S.R. and Frankel, F.H. (1977). The Phenomenon of Alexithymia. Observations in neurotic and psychosomatic patients, Psychotherapy And Psychosomatics [Psychother Psychosom] ; Vol. 28 (1-4), pp. 47-57.

Silah, M. (2005). Endüstride Çalışma Psikolojisi. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Snell, E., Miller, R. S., Belk, S. S., Falconi, G. and Sances, E. H. (1989). Men's and women's emotional disclosures: The İmpact of Disclosure Recipient, Culture, and The Masculine Role. Sex Roles. Springer Netherlands.21(7-8).467-486.

Solmaz, M., Sayar,K., Öztürk, M. Ve Acar,B. (2000). Sosyal Fobi hastalarında Aleksitimi, Umutsuzluk ve Depresyon: Kontrollü Bir Çalışma. Klinik Psikiyatri.3,235-241.

Soylu, A. (2007). Fırat Üniversitesi Öğrencilerinin Sosyal Ve Duygusal Öğrenme Becerileri. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Elazığ.

Starr, P. D. (1975). Self-disclosure and stress among middle-eastern universty students. The Journal of Social Psychology, 97, 141-142.

Stoudemire, A. (1991). Somatothymia, Parts I and II. Psychosomatics, 32:365-381.

Suslow, T., Donges, U. S. Kersting, A. and Arolt, V. (2000). 20-Item Toronto Alexithymia Scale: do difficulties describing feelings assess proneness to shame instead of difficulties symbolizing emotions?. Scand Journal of Psychol. 41(4),329-34.

Sünbül, A. M., Kesici, Ş. Ve Bozgeyikli, H. (2003). "Öğretmenlerin Psikolojik İhtiyaçları, Öğrencileri Motive ve Kontrol Etme Düzeyleri." (Selçuk Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri). Konya: Selçuk Üniversitesi.

Swinkels, A. and Giuliano T. A. (1995). The measurament and conceptualiztion of mood awareness: Monitoring and labelling one's states. Personality and Social Psychology Bulletin, 21(9), 934-949.

Schunf, D. H. (2010). Öğrenme Teorileri- Eğitimsel Bir Bakış.(Çeviri ed. Muzaffer Şahin). Nobel Yayınevi.

Şahin, R.A. (1992). Peptik Ülserli Hastalarda Aleksitimik Özellikler. Türk Psikiyatri Dergisi. 3 (1), 26-30.

Tarhan ,N.(2006) "Duyguların Dili " "Duygusal Zekaya Yeni Bir Yorum" Timaş Yayınları. İstanbul.

Taylor JG, Bagby RM (2004) New trends in alexithymia research. Psychoter Psychosom, 73:68-77

Taylor, G. J, Ryan D. and Bagby, M. (1985). Toward the development of a new self-report Alexthymia Scale. Psychother Psychosom, 43: 202-208.

Taylor, G. J. (1984). Alexithymia Concept, Measurement and Implications For Treatment", American Journal of Psychiatry, 141(6), 725-732.

Taylor, J. G. and Bagby, R. M. (1988). Creation Validity of the Toronto Alexithymia Scale. Psychosomatic Medicine, 50: 500-509.

Taylor, J.G. and Bagby, R.M. (2004). New trends in alexithymia research. Psychoter Psychosom, 73:68-77

Taylor,G. J., Bagby, R. M. and Parker, J. D. (1991). Alexithymia Construct, A Potential Paradigm for Psychosomatic Medicine", The Academy of Psychosomatic Medicine, 32 (2), 153-163

Tellegen, A., Watson,D. and Clark, L. A. (1999). On The Dımensıonal And Hıerarchıcal Structure Of Affect. American Psychological Society .VOL. 10(4). 297-299

Timmers, M., Fisher, A. H., and Manstead, A. S. R. (1998). Gender differences and motives for regulating emotions. Personality and Social Psychology Bulletin, 24, 974-985

Troisi A, D'Argenio A, Peracchio F (2001) Insecure attachment and alexithymia in young men with mood symptoms. J Nerv Ment Dis, 189: 311-316.

Tuğrul, C. (1999). Duygusal Zeka.Klinik Psikiyatri.1, 12-20

Türk, M. (1992). Üniversite Öğrencilerinde Aleksitimik Özelikler ile Ruh sağlığı Arasındaki İlişki. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ege Üniversitesi. İzmir.

Umberson, D., Chen, M. D., House, J. S., Hopkins, K., and Slaten, E. (1996). The effect of social relationships on psychologial well-being: Are men and women really so different? American Sociological Review, 61(5), 837-857.

Von Rad, M. (1984). Alexithymia and Symptom Formation. Psychotherapy Psycho-somatics, 28,337-342.

Watson, D., and Clark, L. A. (1984). Negative affectivity: The disposition to experience aversive emotional states. Psychological Bulletien, 96, 463-490.

Watson, D. And Tellegen, A. (1985). Toward a consensual structure of mood *Psychological Bulletin* 98.(2) 219-235

Wearden AJ, Cook L, Vaughan-Jones J (2003) Adult attachment, alexithymia, symptom reporting, and health-related coping. J Psychosom Res, 55: 341-347.

Wearden, A.J., Lamberton, N.,Crook N. and Walsh,V. (2005). Adult attachment, alexithymia, and symptom reporting: An extension to the four category model of attachment, Journal of Psychosomatic Research 58 , pp. 279–288.

Whirter, J. Mc. ve Acar, N.V. (2000). Ergen ve çocukla iletişim. Ankara: US-A Yayıncılık.

Yavuzer, Y., Koç, M. (2002). "Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Öğretmen Yetkinlikleri Üzerinde Bir Değerlendirme". Niğde Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1 (1): 35–43.

Yemez,B.(1991). Psikosomatik Somatoform ve Diğer Psikiyatrik Bozukluklarda Aleksitimi Üzerine Kontrollü Bir Çalışma. (Uzmanlık Tezi),Dokuz Eylül Üniversitesi. İzmir.

Yıldırım, İ., Ergene T. (2003). Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Akademik Başarılarının Yordayıcısı Olarak Sınav Kaygısı, Boyun Eğici Davranışlar ve Sosyal Destek. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 25, 224-234.

Yıldırım, İ. (2006). Akademik Başarının Yorda Yıcısı Olarak Gündelik Sıkıntılar Ve Sosyal Destek. Hacettepe Eğitim fak. Dergisi, 30, 258-267.

Zech, E. And Rime, B. (2005). Is Talking About an Emotional Experience Helpful? Effects on Emotional Recovery and Perceived Benefits. Clinical Psychology and Psychotherapy Clin, psychol,Psychother.12(4), 270-287

Zimmermann G., Rossier, J., Meyer de Stadelhefen, F. and Gaillard, F. (2005). Alexithymia Assessment and Relations with Dimensions of Personality. Eur J Psychol Assess, 21(1):23-33.

Zunker, V. G. (2002). Career counseling: Applied concepts of life planning (6th ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole

EKLER

EK - I: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

EK – II: DUYGULARI İFADE ÖLÇEĞİ

EK – III: TORONTO ALEKSİTİMİ ÖÇEĞİ (TAS- 20)

EK – IV: PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR ÖLÇEĞİ

EK – V: GEREKLİ İZİN YAZILARI

EK – VI: ÖZGEÇMİŞ

EK - I: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli katılımcılar;

Cevaplamanız için verilen bu anketler, bilimsel bir çalışma için düzenlenmiş olup, elde edilen veriler sadece bu amaçla kullanılacaktır. Lütfen aşağıda verilen ölçeklerdeki soruları yanıtlarken size en uygun ifadeyi işaretleyiniz. Ayrıca lütfen ölçeklerde verilen soruları eksiksiz oldurmaya özen gösteriniz.

Değerli katkılarınız için şimdiden teşekkür ederim.

S.Barbaros YALÇIN
S.Ü. Psikolojik Danışma Servisi
Psikolojik Danışmanı

1.Cinsiyetiniz ( )K ( )E Yaşınız……

2. Öğrenim gördüğünüz fakülte ……..… bölüm ……..

3. Sınıfınız : ( ) 1. ( ) 4. ( ) 5.

4. Yaşamınızı çoğunlukla hangi bölgede geçirdiniz?

( ) Akdeniz Bölgesi ( ) Güneydoğu Anadolu bölgesi ( ) Doğu Anadolu Bölgesi

( ) İç Anadolu Bölgesi ( ) Karadeniz Bölgesi ( ) Marmara Bölgesi ( ) Ege Bölgesi

5. Yaşamınızın çoğunluğunu hangi yerleşim biriminde geçirdiniz?

( ) Köy/ Kasabada ( ) Küçük şehirde ( ) Büyük şehirde ( ) Çok Büyük Şehirde

6. Kardeş sayınız

( ) Kardeşim yok ( ) Bir kardeşim var ( ) İki kardeşim var ( ) Üç ila beş kardeş arası ( ) Altı ve üzeri

7. Anne ve babanızın öğrenim durumu nedir?

Anne	**Baba**
( )	( ) Okur – yazar değil
( )	( ) Okur – yazar
( )	( ) İlkokul mezunu
( )	( ) Orta dereceli okul mezunu
( )	( ) Lise ve dengi okul mezunu
( )	( ) Yüksek okul veya Üniversite
( )	( ) Lisans üstü eğitim

8. Genellikle aile içerisinde kendinizi yeterince ifade edebildiğinizi düşünürmüsünüz?

( ) Evet ( ) Hayır ( )Kısmen

9. Üniversite eğitiminizde barındığınız yer ;

( ) Ailenizin yanında ( ) Öğrenci evinde ( ) Öğrenci yurdunda

EK – II: DUYGULARI İFADE ÖLÇEĞİ

1. İnsanlara sık sık onları sevdiğimi söylerim.

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Pek Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum

2. Öfkeli olduğum zaman genellikle çevremdeki insanlar bunu anlar.

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Pek Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum

3. Sohbet esnasında genellikle arkadaşlarıma dokunurum.

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Pek Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum

4. Çok gülerim.

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Pek Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum

5. İnsanlar yüz ifadelerime bakarak ne hissettiğimi söyleyebilirler.

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Pek Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum

6. İnsanlar benim için iyi şeyler yaptığında, utandığımı hissederim ve minnettarlığımı ifade etmekte zorlanırım.

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Pek Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum

7. Birilerinden gerçekten hoşlandığımda, bunu bilirler.

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Pek Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum

8. Yanlış bir şey yaptığımda özür dilerim.

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Pek Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum

EK – III: TORONTO ALEKSİTİMİ ÖÇEĞİ (TAS- 20)

Lütfen aşağıdaki ifadelerin her birinin kendi yaşamınızla ne kadar ilgili olduğunu düşünerek dikkatlice okuyunuz ve sizi ne ölçüde tanımladığını belirtiniz. Hiçbir zaman (1),....., Her zaman (5) olacak şekilde bu maddelere puan veriniz.		Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her zaman
1	Ne hissettiğimi çoğu kez tam olarak bilemem.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2	Duygularım için uygun kelimeleri bulmak benim için zordur	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3	Bedenimde doktorların dahi anlamadığı hisler oluyor	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4	Duygularımı kolayca tarif edebilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5	Sorunları yalnızca tarif etmektense onları çözümlemeyi yeğlerim	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6	Keyfim kaçtığında, üzgün mü, korkmuş mu yoksa kızgın mı olduğumu bilemem	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7	Bedenimdeki hisler kafamı karıştırır	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8	Neden öyle sonuçlandığını anlamaya çalışmaksızın, işleri oluruna bırakmayı yeğlerim	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9	Tam olarak tanımlayamadığım duygularım var	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
10	İnsanların duygularını tanıması gerekir	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

EK – IV: PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR ÖLÇEĞİ

İHTİYAÇLARI DEĞERLENDİRME ANKETİ Lütfen aşağıdaki cümlelerin her birinin kendi yaşamınızla ne kadar ilgili olduğunu düşünerek dikkatlice okuyunuz ve sizin için ne kadar doğru (gerçek) olduğunu belirtiniz. Cevap vermek için aşağıdaki ölçeği kullanınız.		Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	Verilen işte, elimden gelenin en iyisini yapmaya çalışırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2	İnsanlarla konuşmak için çok zaman harcarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3	Denetimin çok az olduğu bir meslekte çalışmak isterim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4	Bir projede yetkili olmaktan zevk alırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5	Ben çalışkan bir kişiyim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6	Ben hümanist(insanları düşünen)bir kişiyim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7	Kendi kendime çalışma planı yapabileceğim bir iş isterim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8	Emir vermektense almayı tercih ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9	Benim için mümkün olan en iyi işi yapmak önemlidir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
10	Seçme imkanım varsa, yalnız olmaktansa grup halinde çalışmayı tercih ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

EK – V: GEREKLİ İZİNLER

EK – VI: ÖZGEÇMİŞ

T. C.

SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

Özgeçmiş

Adı Soyadı:	Süleyman Barbaros YALÇIN		İmza:	
Doğum Yeri:	Tavşanlı			
Doğum Tarihi:	11. 12. 1970			
Medeni Durumu:	Evli			
Öğrenim Durumu				
Derece	Okulun Adı	Program	Yer	Yıl
İlköğretim	**Yunus Emre İ.O.**		**İskenderun**	**1981**
Ortaöğretim	**Namık kemal O.O.**		**İskenderun**	**1984**
Lise	**İskenderun E.M.L.**	**Metal İşleri**	**İskenderun**	**1987**
Lisans	**Gazi Üniversitesi**	**Metal İşleri Öğretmenliği**	**Ankara**	**1993**
Yüksek Lisans	**Selçuk Üniversitesi**	**Eğitimde Psikolojik Hizmetler**	**Konya**	**1997**
Becerileri:				
İlgi Alanları:	**Kitap okumak, spor , seyahat**			
İş Deneyimi:	**1994-1998 arasında Milli Eğitimde Öğretmenlik** **1998-…… halen Selçuk Ünv. Sağlık Merkezinde Psikolojik Danışmanlık**			
Aldığı Ödüller:				
Hakkımda bilgi almak için önerebileceğim şahıslar:	**Prof. Dr. Ömer ÜRE** **Prof. Dr. Ramazan ARI**			
Tel:	**05337317174**			
Adres	**Selçuk Üniversitesi Meram Sağlık Merkezi**			